

## Zutaten

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Zucchini**  
**1 Kohlrabi**  
**1 Paprika rot**  
**3 Möhren**  
**200 g Cherrytomaten**  
**½ Bund Petersilie**  
**2 Äpfel**  
**2 EL Brat- und Backöl**  
**½ TL gerä. Paprikapulver**  
**½ TL Paprikapulver**  
**Salz & Pfeffer**  
**150 – 250 ml**  
**Gemüsebrühe**  
**100 ml Sahne**  
**150 g Frischkäse Natur**  
**oder Kräuter**

*Optional:*  
**Cous Cous, Reis, Quinoa**

## Gemüseragout

Zwiebel schälen und fein würfeln.  
 Knoblauch schälen und hacken.  
 Zucchini waschen, Enden abschneiden, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.  
 Kohlrabi putzen, schälen und in Würfel schneiden.  
 Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.  
 Möhren waschen, schälen, Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden.  
 Cherrytomaten putzen, waschen und halbieren.  
 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
 Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.  
 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch darin ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark, Möhren, Kohlrabi dazugeben und kurz mitbraten lassen.  
 Dann Paprika, Zucchini hineingeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
 Cherrytomaten, Apfelwürfel, Sahne, Frischkäse hineingeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.  
 Abschmecken mit Salz, Pfeffer mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

*Info: Cous Cous, Reis oder Quinoa eignet sich gut als Beilage zu dem Gemüseintopf.*

## Zutaten

**1 Kürbis**  
**3 Äpfel**  
**10 g Ingwer**  
**2 EL Brat- und Backöl**  
**½ TL Currypulver**  
**150 ml Apfelsaft**  
**50 ml Essig**  
**Salz & Pfeffer**  
**2 EL Agavendicksaft**

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Olivenöl**  
**250 g Risottoreis**  
**50 ml Weißwein**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL Butter**  
**50 g Parmesan gerieben**

## Risotto mit süß saurem Kürbis-Apfelgemüse

Kürbis, Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.  
 Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.  
 Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis hinzugeben und kurz anbraten lassen.  
 Ingwer, Currypulver dazugeben, kurz mitbraten und mit Apfelsaft, Apfelessig aufgießen. Apfel hinzugeben, würzen mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und für ca. 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.  
 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.  
 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch darin ca. 1 Minuten andünsten.  
 Risottoreis hinzugeben, kurz mit schwitzen lassen und dann mit Weißwein ablöschen.  
 Nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzugeben und immer wieder dabei umrühren, solange bis der Risottoreis gar ist. Butter, Parmesan unterheben, sodass eine „schlotzige“ Konsistenz entsteht.  
 Zusammen mit dem Kürbis-Apfelgemüse servieren und genießen.