

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis  
600 g Möhren  
1 Stück Ingwer  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
Salz + Pfeffer  
1 EL Sojasauce  
1 Zitrone  
Baguette / Ciabatta

## Schnelle Kürbissuppe mit Ingwer & Kokosmilch

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren. Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Nochmal kurz aufkochen lassen und fertig! 😊  
Mit Baguette oder Ciabatta servieren.

## Zutaten

300 g Naturjoghurt  
oder Sojajoghurt  
4 TL Currypulver  
2 TL Kreuzkümmel  
Salz + Pfeffer  
800 g Kartoffeln  
2 rote Zwiebeln  
1 Brokkoli  
1 Glas Kichererbsen  
250 g Basmatireis

## Tandoori-Brokkoli-Kartoffel-Curry mit Kichererbsen vom Blech

Joghurt mit Currypulver, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Brokkoli putzen, in daumengroße Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und mit dem Gemüse zur Joghurtmischung geben und alles gut vermengen, so dass alles mit Joghurt bedeckt ist. Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C Umluft backen. Inzwischen Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Curry aus dem Ofen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren. 😊

## Zutaten

400 g Süßkartoffeln  
1 Aubergine  
3 EL Olivenöl  
4 getrocknete Tomaten  
20 g Kürbiskerne  
½ TL Paprikapulver  
1 Prise Chili  
½ TL Kreuzkümmel  
Salz + Pfeffer  
200 g Steinchampignons  
1 EL Brat- & Backöl  
100 g Feta

## Gefüllte Süßkartoffel mit Aubergine, Steinchampignons & Feta

Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, längs einschneiden und mehrmals mit einer Gabel einstechen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 60 Minuten backen. Inzwischen Aubergine waschen und in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten anbraten. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und Kürbiskerne grob hacken. Gewürze mit restlichem Olivenöl verrühren, mit den Auberginenwürfeln vermengen, salzen und pfeffern. Steinchampignons in dünne Scheiben schneiden und in Brat- & Backöl ca. 5 Minuten andünsten. Die gebackene Süßkartoffel etwas abkühlen lassen, aufklappen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Auberginenmischung, Steinchampignons und zerbröseltem Feta toppen.

