



## Zutaten

1 Zwiebel  
20 g Ingwer  
2 Bananen  
4 EL Brat- & Backöl  
2 TL Curry  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz & Pfeffer  
1 St. Kohlrabi  
½ TL Kurkuma  
250 g Jasminreis  
200 g Champignons  
1/3 Bund Petersilie  
50 g Mandeln

## Kohlrabi-Curry mit Jasminreis

Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Bananen schälen und klein schneiden. 1 EL Brat- & Backöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Ingwer ca. 2 Minuten anbraten. Currypulver dazugeben, kurz mitanrösten, ablöschen mit Gemüsebrühe und Kokosmilch. Bananen hinzugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kohlrabi schälen und in Würfel von ca. 1 cm x 1 cm schneiden. Die Sauce fein pürieren, Kohlrabi dazugeben und für ca. 10 Minuten garen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. 1 EL Brat- & Backöl in einem Topf erhitzen. Jasminreis, Kurkuma hinzugeben und unter Rühren dünsten, bis die Körner leicht glasig sind. Anschließend 375 ml kochendes gesalzenes Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei kleinerer Hitze ca. 13 Minuten köcheln lassen. Champignons putzen und vierteln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Champignons anbraten, würzen mit Salz & Pfeffer. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und die Hälfte unter den Reis mischen. Reis mit Curry in Schalen anrichten, gebratene Champignons darüber verteilen, mit den restlichen Mandeln bestreuen, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

*Tipp: Nach Bedarf kann das Gericht mit gebratenem Tofu ergänzt werden.*

## Zutaten

1 St Hokkaidokürbis  
200 g Möhren  
200 g Zwiebeln  
25 g Ingwer  
200 g Äpfel  
2 EL Brat- & Backöl  
1 TL Rohrzucker  
½ TL Zimt  
1000 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz & Pfeffer

## Fruchtige Kürbiscremesuppe

Kürbis waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Möhren waschen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebeln putzen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Ingwer für ca. 1 Minute mit anbraten, anschließend Zucker und Zimt darüber streuen, kurz mit anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Obst- und Gemüsemischung hinzugeben, restliche Brühe auffüllen, für ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Kokosmilch dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Die Suppe fein pürieren, und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

*Tipp: Die Suppe kann mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinert werden.*

