



Kartoffelsuppe mit Möhrenstreifen u. Sonnenblumenkernen (ergibt 4 Portionen; pro Portion 340kcal)

Zutaten:

1 Zwiebel
750 g Kartoffeln
1 EL Butter
1 l Gemüsebrühe (Glas oder Instant)
1 EL heller Balsamico-Essig
20 g Sonnenblumenkerne
250 g Möhren
3 EL Kürbiskernöl
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Brühe und Essig zugießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Möhren schälen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. 1 Esslöffel Kürbiskernöl und 2-3 Esslöffel Wasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhrenstreifen darin 3-4 Minuten bissfest dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe fein pürieren. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Möhrenstreifen in die Suppe geben und darin erwärmen. Suppe anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit jeweils ca. 1/2 Esslöffel Kürbiskernöl beträufeln.

Bunte Vollkorn-Spaghetti mit Petersilien-Sonnenblumenkerne (ergibt 4 Portionen – pro Portion 800kcal)

Zutaten:

500 g Möhren
1 Zucchini
400 g Vollkorn-Spaghetti
2 Knoblauchzehen
2 Bund Petersilie
75 g Parmesankäse oder vegetarischer Hartkäse
50 g Sonnenblumenkerne
6-7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen und waschen. Zucchini putzen und waschen. Gemüse der Länge nach in Scheiben schneiden. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 12-15 Minuten bissfest garen. Gemügestifte ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mit garen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. 50 g Käse fein reiben. Knoblauch, Petersilie und 2/3 der Sonnenblumenkerne in einem Mörser zerreiben oder im Universalzerkleinerer fein mahlen. Geriebenen Käse und Öl nach und nach unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse-Spaghetti-Mischung gut abtropfen lassen und mit etwas Pesto auf Tellern anrichten. Restlichen Käse hobeln und mit den übrigen Sonnenblumenkernen auf die Teller streuen. Mit den Petersilienblättchen garnieren und mit dem übrigen Pesto servieren.