



## SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

### Pastinaken - Currysüppchen

### Gemüsemuffins mit Salat und Beerendressing

### Avocado – Schokocreme mit Himbeeren

Menü mit insgesamt ca. 400Kcal/ Person

#### Suppe:

100g Pastinake, geschält  
10g Zwiebelwürfel  
50ml Apfelsaft  
Kräuter/ Gewürze/ Currypaste

Pastinake schälen und grob würfeln. Zwiebeln im Topf mit etwas Öl anschwitzen, Pastinake dazugeben und mit Apfelsaft ablöschen, einreduzieren lassen. Danach Gewürze/ Currypaste dazugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt köcheln lassen. Zu Schluss pürieren, ggf. noch etwas Brühe dazugeben.

#### Gemüsemuffins mit Salat

1 mittelgroße Zucchini (oder anderes Gemüse)	50g Blattsalat
1 Ei	Erdbeeren (oder andere Beeren)
50ml Milch	1 EL Öl
Bunte Cherrytomaten	1 EL Essig
20g geriebener Parmesan	½ TL Senf

Die Zucchini mit dem Julienneschneider in Gemüsespaghetti schneiden. Alternativ Gemüse grob reiben. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz ein paar Minuten ziehen lassen.

Gemüse in ausgepinselte Silikon – Muffinformen verteilen. Ei und Milch verquirlen mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über dem Gemüse verteilen. Mit Parmesan bestreuen und halbierten Cherrytomaten belegen.

Bei 175 Grad Umluft ca. 20min backen.

In der Zwischenzeit Erdbeeren pürieren und aus Essig, Öl, Senf und einem EL Beerenpüree ein Dressing anrühren. Blattsalat mit Dressing vermengen und mit den fertig gebackenen Muffins und den restlichen Cherrytomaten anrichten.

#### Avocado - Schokocreme

½ reife Avocado  
20ml Ahornsirup  
1 EL dunkles Kakaopulver  
5 Himbeeren

Avocado grob würfeln und in ein hohes, enges Gefäß geben (alternativ Küchenmaschine). Ahornsirup und Kakaopulver dazugeben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Zum Servieren in ein Glas füllen und mit Himbeeren garnieren.