



# Rezepte

VON PETRA SZAMMER

## ZUTATEN

Kürbis, ca. 2 kg  
1 Zwiebel  
Sonnenblumenöl  
Kräutersalz  
1 EL Suppenwürze oder  
1 Gemüsebrühwürfel  
1/4 l Wasser  
1/8 l Schlagobers  
Dill

## HOKKAIDOKÜRBISCREMESUPPE MIT DILL

### ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen, halbieren, mit der Hand oder mit einem Löffel die Kerne herauskratzen (das tun Kinder mit Begeisterung) und mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel klein hacken und in Öl anrösten, Kürbisstücke dazu geben, leicht salzen und mit Wasser aufgießen.

Ist der Kürbis weich, wird er püriert, Suppenwürze oder Gemüsebrühwürfel hinzufügen, mit flüssigem Obers und Dill verfeinern sowie mit einer Blüte von der Kapuzinerkresse verzieren.



## DINDELREIS MIT ROTEM PAPRIKA UND ZUCCHINI

### ZUTATEN

1/2 l Dinkelreis  
1 l Wasser  
Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
4 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
1 Gemüsebrühwürfel  
Frische Kräuter nach Belieben

### ZUBEREITUNG:

Den Dinkelreis in Salzwasser langsam kochen bis er gar ist.

Zwiebel in Olivenöl anrösten, kleingehackte Paprika und würfelig geschnittene Zucchini dazugeben alles gut anbraten, mit Gemüsebrühwürfel, Salz und Knoblauch würzen. Das Gemüse mit dem Dinkelreis vermischen und mit frischen Kräutern bestreuen.



In meiner Kindheit gab es für mich nichts Schöneres, als im Sommer stundenlang auf einem Kirschbaum zu sitzen, die süßen Früchte zu genießen und die Kerne ungeniert so weit wie möglich auszuspucken.

Ich freue mich daher jedes Jahr auf das Pflücken, und hüte die Kirschen wie einen Schatz, indem ich sie sorgfältig einfriere und zu besonderen Anlässen hervorhole, um damit folgenden Kuchen zu backen:

## KIRSCHKUCHEN:

### ZUTATEN

250 g Sauerrahm	3 Freilandeier
250 g Magerjoghurt	250 g Raps- oder Sonnenblumenöl
70 g Vollrohrzucker	500 g Kirschen
500 g Kakao	500 g Dinkel oder Weizenvollkornmehl
250 g geriebene Mandeln	2 TL Zimt
250 g Kokosraspeln	
1 Pk. Backpulver	

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten werden der Reihe nach miteinander vermengt, zum Schluss die Kirschen untergehoben und noch mit Zimt verfeinert. Bei 180 °C ca. 50 Min. backen.

