

Schwedische Zimtschnecken (Kanelbullar)

Für den Teig:

150 g	Butter oder Margarine
500 ml	Milch
50 g	Hefe
150 g	Zucker
1 TL	Salz
1 TL	Kardamom, gemahlen
1000 g	Mehl (Weizenmehl)



Für die Füllung:

75 g	Butter oder Margarine
100 g	Zucker
1 EL	Zimt
1	Ei(er), zum Bestreichen
	Zucker

Zubereitung:

1.	Margarine schmelzen.
2.	Milch hinzufügen und auf ca. 37°C wärmen.
3.	Die Hefe darin auflösen und Zucker, Salz, Kardamom und fast das ganze Mehl hineinrühren. Den Teig kneten, bis er geschmeidig wird. (falls nötig: mehr Mehl hinzufügen) Teig mit einem Handtuch abdecken und ca. 30 - 40 Minuten aufgehen lassen.
4.	Den Teig auf einer mehligten Arbeitsfläche durchkneten und in drei Teile teilen.
5.	Jeweils eine dünne, rechteckige Fläche ausrollen und mit flüssiger Margarine (Raumtemperatur) bestreichen.
6.	Zucker und Zimt mischen und den Teig damit dick bestreuen.
7.	Zu einer Wurst rollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.
8.	Die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Backblech legen.
9.	Den Teig so noch einmal aufgehen lassen (wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß).
10.	Die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Zucker bestreuen.
11.	Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen bei 250-275° etwa 5 - 8 Minuten backen. Unter einem Handtuch abkühlen lassen.

Orangen-Zimt-Parfait

Zutaten:

4	Eier
1	Orange
120 g	Zucker
1 TL	Zimt
4 cl	Orangenlikör 40 % vol.
400 ml	Schlagsahne
2 Pckg	Vanillinzucker



Zubereitung:

1.	Eier trennen
2.	Orange unter heißem Wasser waschen und abtrocknen
3.	Die Schale mit einer Küchenreibe fein abreiben
4.	Die Orange auspressen
5.	Eigelbe mit Zucker, Zimt, Orangenschale und -saft sowie dem Orangenlikör im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen
6.	Schüssel aus dem heißen Wasserbad nehmen und die Masse in einem kalten Wasserbad kalt schlagen.
7.	Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und nach und nach unter die Eiermasse heben.
8.	Die Parfaitmasse in Förmchen (ca. 200 ml) füllen und mindestens 5 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.
9.	Parfait vor dem Servieren mit Zimtpulver bestäuben und mit Zitronenmelisse garnieren.

Möhrensuppe mit Orange und Ingwer

Zutaten:

600 g	Möhren
1	Kartoffel
20 g	Ingwer
1	Zwiebel
3 EL	Butter
3	Orangen (ausgepresst)
900 ml	Klare Brühen
200 g	Saure Sahne
	Pfeffer
	Paprika, scharf
	Frühlingszwiebeln



Zubereitung:

1.	Möhren schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2.	Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3.	Ingwer schälen und reiben.
4.	Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten.
5.	Möhren und Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitdünsten
6.	mit Orangensaft ablöschen.
7.	800 ml Brühe angießen
8.	Ingwer zugeben und 20–30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen
9.	Suppe zusammen mit 100 g saurer Sahne pürieren
10.	Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen

Suppe zusammen mit Croutons und Frühlingszwiebeln anrichten, nach Geschmack mit Paprikapulver bestreuen.

Curry-Kohlrabicreme mit Kräuterschaum

Zutaten:

2	Kohlrabis
1/2 Bund	Suppengemüse
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
500 ml	Klare Brühen im Glas
	Curry
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
20 g	Butter
100 ml	Schlagsahne
100 ml	H-Milch, 3,5 %
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Basilikum



Zubereitung:

1.	Kohlrabis und Suppengemüse schälen und klein schneiden
2.	In einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen
3.	mit 50 ml Weißwein ablöschen
4.	500 ml Brühe angießen, aufkochen und das Gemüse ca. 15 Minuten weich kochen
5.	Mit Currypulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken
6.	2 EL Zitronensaft, 20 g Butter und 100 ml Sahne hinzugeben und fein pürieren
7.	100 ml der Suppe abnehmen und in einem hohen Gefäß mit 100 ml lauwarmen Milch mischen
8.	Je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum hacken und die Kräuter einstreuen und mit dem Pürierstab mixen, bis ein Schaum entstanden ist.
9.	Die Suppe in die Tassen füllen und mit je einer Kelle Kräuterschaum bedecken.

Pikantes Paprika-Curry-Süppchen mit Cashewkernen

Zutaten:

250 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4	gelbe Paprika
1/2	Peperoni
500 ml	Klare Brühe
1 EL	Butter
200 ml	Schlagsahne
1 EL	Curry
	Salz
100 g	Cashewkerne, gesalzen
1 Handvoll	frische Blattpetersilie



Zubereitung:

1.	Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen
2.	Alles in Würfel schneiden
3.	Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Stücke teilen
4.	Peperoni hacken
5.	Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten und mit Curry bestreuen
6.	Kartoffelwürfel hinzufügen
7.	Gemüsebrühe angießen, salzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen
8.	Paprikastücke und gehackte Peperoni hinzugeben
9.	Weitere 10 Minuten garen
10.	Die Suppe mit der Hälfte der Sahne kurz aufkochen lassen und zu einer glatten Creme pürieren
11.	Restliche Sahne in einem separaten Gefäß steif schlagen
12.	Petersilie und Cashewkerne hacken
13.	Suppe portionieren und mit einem Klecks Sahne verfeinern. Mit Petersilie und Nüssen bestreuen.

Orangen-Kardamom Öhrchen

Zutaten:

1 Pck.	Blätterteig (Kühlregal, gerollt)
30 g	Zucker
30 g	Zucker, braun oder Roh- bzw. Rohrzucker
1 Pck.	Orangenschale, gerieben oder die abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
1 TL	Kardamom, gemahlen

Zubereitung:

1.	Die 30 g Zucker auf eine saubere Arbeitsfläche streuen
2.	Den Blätterteig darauf legen und kurz mit dem Nudelholz drüber rollen, damit der Zucker besser am Teig haften kann.
3.	Den Orangenabrieb, den braunen Zucker und Kardamom miteinander vermischen und gleichmäßig auf die Teigplatte streuen.
4.	Jetzt die Teigplatte jeweils von den Längsseiten jeweils bis zur Hälfte aufrollen, dabei leicht andrücken. Die "Öhrchen" treffen sich in der Mitte.
5.	Die Rolle für 15 Min. in den Kühlschrank stellen.
6.	Währenddessen den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen
7.	Den gekühlten Teig in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen.
8.	Die Öhrchen in den heißen Backofen geben und für ca. 10-15 Min. golden backen. Das Gebäck dabei bitte im Auge behalten, es kann schnell verbrennen!

Rezept: Paprika-Chili-Dip

Zutatenliste:

- 150 g Frischkäse, Sorte: cremig-sahnig
- 5 EL H-Milch, 1,5 %
- 2 EL Olivenöl mit Chili
- 1 TL Chili
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 2 Paprika
- 1 Schalotte
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Den Frischkäse mit der Milch und dem Olivenöl mit Chili cremig rühren. Mit dem Chilipulver und dem Paprikapulver verfeinern.

Die Paprikaschoten waschen, die Schalotte schälen.

Paprika und Schalotte in feine Würfel schneiden, beides unter den Frischkäse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am besten schmeckt der Dip zu frischem Gemüse.

<https://www.aldi-sued.de/de/rezepte/hauptspeisen/salate-und-beilagen/detail/rs/r/rezept-paprika-chili-dip/>

Dip-Variationen

Avocado-Guacamole-Dip:

- 1 Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- ¼ TL Salz
- ½ TL Olivenöl
- ½ EL Joghurt
- 1 Pr. Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Tomate



Zubereitung:

Avocado-Guacamole-Dip:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus nehmen. Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Joghurt und Pfeffer zufügen und gründlich mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Knoblauch fein reiben und zufügen. Tomate halbieren, den kernigen Bereich entfernen und den Rest fein würfeln. Alle Zutaten gut vermischen. Der Dip hält sich gekühlt ca. 2 Tage.

Tomaten-Chili-Dip:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 100 g Feta-Käse
- 1 TL Olivenöl
- 1 kl. Schalotte
- 1 Chili-Schote
- Pfeffer
- 100 g Frischkäse

Tomaten-Chili-Dip:

Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Anschließend ausdrücken. Gemeinsam mit dem Käse, Olivenöl, der Schalotte, der Chili-Schote und dem Pfeffer fein pürieren. Frischkäse zufügen und ebenfalls einrühren. Der Dip hält sich gekühlt bis zu 1 Woche.

Paprika-Feta-Dip:

½ rote Paprikaschote

100 g Feta-Käse

½ TL Oregano

½ TL Rosmarin

1-2 Zehen Knoblauch

Pfeffer

100 g Frischkäse

1 Pr. Salz

Paprika-Feta-Dip:

Paprika in grobe Stücke schneiden. Mit Fetakäse, Oregano, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer fein pürieren. Frischkäse und Salz zufügen und vermischen.

Der Dip hält sich gekühlt bis zu 1 Woche.