



Kartoffelsuppe



12 Portionen

ZUTATEN

- 1,5 kg Kartoffeln
- 500 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Raps)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Geflügelwürstchen
- Baguette/ Brot

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Lauch in Ringe schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken tupfen und zupfen.
4. Zwiebel fein hacken.
5. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel kurz anbraten, nicht bräunen.
6. Kartoffeln und Karotten hinzufügen, 2–3 Minuten mit anschwitzen.
7. Gemüsebrühe aufgießen und Lauch dazugeben.
8. Aufkochen lassen, dann ca. 20–25 Minuten leicht köcheln, bis das Gemüse weich ist.
9. Frischkäse dazugeben und Suppe je nach gewünschter Konsistenz komplett oder teilweise pürieren.
10. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und Servieren.
11. Würstchen in Scheiben schneiden und mit der Petersilie in separaten Schälchen zur Wahl bereitstellen.





Cupcakes



ca. 24 kleine Muffins

ZUTATEN

Muffins

- 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- $\frac{3}{4}$ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 150 g Apfelmus (ungesüßt)
- 2 reife Bananen (zerdrückt)
- 3 Eier
- 100 ml Pflanzenöl
- 200 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 150 g Zucker

Topping

- 250 g Magerquark
- 3 EL Sprudelwasser
- 2 EL Zucker oder Honig

Optional zur Deko

- Beeren, Nüsse, Zartbitterschokolade

Muffins:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen zerdrücken.
2. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz mit Eier, Öl, Milch, Apfelmus und Zucker in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Muffinförmchen auf einem kalten Backblech verteilen. Teig in die Förmchen füllen.
4. Ca. 20 Minuten bei 180 °C backen, bis die Muffins goldbraun sind – Stäbchenprobe machen!
5. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Frosting:

1. Magerquark mit Mineralwasser glattrühren und nach Geschmack mit etwas Zucker oder Honig süßen.
2. Das Frosting auf die ausgekühlten Muffins streichen oder spritzen.
3. Nach Belieben mit Beeren, Streuseln oder dunkler Schokolade garnieren.

