

Kürbiscremesuppe Zutaten: (Rezept für 3 Portionen)

200 g Kürbis roh
 50 g Kartoffel roh
 30 ml Weißwein
 400 ml Gemüsebrühe
 25 g Rapsöl
 50 g Zwiebel
 5 g Weizenmehl
 50 ml Schlagobers (10 % Fett)
 1 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kürbis in Würfel schneiden. Kartoffel schälen und auch würfelig schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und im Öl glasig dünsten. Den Kürbis und die Kartoffeln dazugeben und kurz durchrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Circa 10 min köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und mit Mehl binden. Zum Schluss mit Schlagobers verfeinern und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Suppe mit Kürbiskernöl anrichten (Kürbiskerne nur, wenn die Kalium- und Phosphatwerte passen).

Nährstoff- und Energiegehalt:

	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Gesamt	846	9	69	42	1030,8	368,4
pro Portion	282	3	23	14	343,6	122,8

Kohlrouladen Zutaten: (Rezept für 4 Portionen)

400 g Kohlblätter
 300 g Faschiertes (vom Schwein)
 40 g Margarine
 40 g Semmelbrösel
 2 Eier
 Rapsöl



Essig, Pfeffer, Muskat, Neugewürz, Majoran, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie

Zubereitung:

Die Kohlblätter vom Strunk befreien, waschen und in viel Gewürzwasser (Pfefferkörner, Pimentkörner, Kümmel, Essig, ...) blanchieren. Zwiebel fein hacken und in der Margarine anschwitzen. Danach das Faschierte hinzufügen und durchrösten. Anschließend die Semmelbrösel, das Ei und die Gewürze beifügen und gut abschmecken. Die Fleischmasse in die Kohlblätter füllen (etwa auf ein Drittel) und zu einer Roulade formen. Die Roulade mit Zahnstocher oder Rouladenhalter fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen beidseitig anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel garen.

Nährstoff- und Energiegehalt:

	kcal	EW (g)	F (g)	KH (g)	Kalium (mg)	Phosphor (mg)
Gesamt	1659	81,48	127,3	46,12	2012,8	894,2
pro Portion	414,75	20,37	31,83	11,53	505,5	223,6