



Vorspeise: *Kürbissuppe*

Hauptgericht: *panierte Zucchini-scheiben mit winterlichem Ofengemüse*

Nachspeise: *veganer Joghurt mit Apfelmus*

## Zubereitung:

### 1. Vorspeise:

**2 Hokkaidoürbisse** waschen, entstielen und halbieren. Mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch des Kürbis samt Kernen entfernen.

**6 Kartoffeln** schälen. Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.

**6 Zwiebeln** abziehen und würfeln,

**3 Knoblauchzehen** abziehen und fein hacken.

**6 EL** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin **2-3 Minuten** anbraten, dann gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit **3 L Gemüsebrühe** ablöschen.

Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. **20 Minuten** köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich ist. In der Zwischenzeit **1 Bd. Petersilie** abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Suppe nach Ende der Garzeit mit einem Pürierstab fein pürieren, mit **Kokosmilch** und **100 ml Orangensaft** verfeinern und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe zufügen. Fertige Suppe mit **Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss** abschmecken, mit **gehackter Petersilie und Kürbiskernen** garnieren.



## 2. Hauptspeise

### Zubereitung:

**1-2 Zucchini** in Scheiben schneiden und panieren. Auf die Seite stellen.

**12 Kartoffeln, 10 Karotten, 20 Rosenkohlröschen, 2 Pastinaken, 3 rote Bete, 1 Stange Lauch, 5 rote Zwiebeln** waschen und in gleich große Würfel schneiden, in eine große Schüssel füllen.

**Gemüse** mit Olivenöl und Gewürzen mischen und in eine große Auflaufform oder auf ein Blech füllen.

Für ca. 40 Minuten im Backrohr backen.



### Dipp:

**2 Becher veganen Quark** mit **3 Knoblauchzehen** und **3 Löffeln Olivenöl** verrühren. **Gewürze und Kräuter** hinzufügen.

Die **panierten Zucchinischeiben** ausbraten.

Auf einem Teller schön anrichten und servieren!

## 3. Nachspeise

**16 Äpfel** schälen und in Stücke schneiden. In einen Topf, dessen Boden mit Wasser bedeckt ist, geben und ca 10 Minuten aufkochen, bis die Apfelstücke so weich sind, dass sie püriert werden können.

In der Zwischenzeit **Joghurt** mit **Honig** verrühren, **Walnüsse** hacken.

In Gläser Apfelmus und Joghurt schichten. Mit Walnüssen verzieren.

