



## Bunt gefüllte Spitzpaprika

Für 4 Paprikaschoten

4 rote Spitzpaprika (oder eine Farbe je nach Belieben)  
100g Babyspinat  
2 Avocados  
2 Knoblauchzehen  
10 Blätter Minze  
1 Tomate  
2 EL Pinienkerne  
1 gelber Paprika  
Salz

Für die Fülle den Spinat und die Minzblätter klein hacken. Die Avocados entkernen, schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen und pressen. Die Tomate und den Paprika fein würfeln. Alle bearbeiteten Zutaten mit den Pinienkernen zu einer Fülle zusammenmischen und salzen. Die grüne Fülle in die Spitzpaprika füllen und die Kappe wieder darauf setzen.



### **Rote Rüben Kokoscremesuppe**

Für 2 exotische Suppen

200g rote Rübe  
300ml Kokoswasser  
100ml Wasser  
1 Suppenwürfel oder Salz  
1/2 TL Garam Masala (oder Curry)

Die rote Rübe schälen und in grobe Würfel schneiden. Rote Rübe mit allen restlichen Zutaten zu einem fein cremigen Suppe pürieren und nochmals abschmecken.

Tipp: Die Blattstiele und Blätter der roten Rübe können wie Spinat verwendet werden.



### **Cremiges Kürbiseis**

Für 2 dekadente Eisliebhaber

250g Hokkaido Kürbis  
200ml Mandeldrink  
60g Cashewkerne  
3 EL Agavendicksaft  
8 Stk Physalis  
1 TL Zimt  
1 EL Kürbiskerne

Den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Kürbisstücke, Mandelmilch, Cashewkerne, Agavendicksaft, Physalis und Zimt in einem Standmixer pürieren. Die Kürbismasse nochmals abschmecken. Eventuell nachsüßen oder bei mehr Säurebedarf etwas Zitronensaft zufügen.

Die Eismasse in eine geeignete Form gießen und einige Stunden härten lassen. Die gehärtete Masse 10 Minuten antauen lassen und dann mit einem Messer in Stücke schneiden. Die Kürbiseiswürfel nochmals im Standmixer pürieren um eine cremige Konsistenz zu erlangen.

Mit einem Eisportionierer Kugeln formen und sofort servieren. Mit Kürbiskernen dekorieren.