

Wintermenü für 4 Personen

-  **Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch**
-  **Schweinefilet auf Kürbis-Apfel-Gemüse**
-  **Griechischer Halvas aus Grieß**

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten

-  1 mittelgroße Zwiebel
-  1 Schalotte
-  1 Knoblauchzehe
-  1 Stück Ingwer , kirschgroß
-  1 kg Karotten
-  500 ml Gemüsebrühe
-  500 ml Rinderbrühe
-  150 ml Kokosmilch
-  3 EL KALLISTON natives Olivenöl extra
-  Salz

Zubereitung

Zwiebel, Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und in einem passenden Topf mit dem Olivenöl anbraten. Die Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend die Gemüse- und Rinderbrühe hinzufügen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, die Kokosmilch dazugeben und mit Salz abschmecken.

Schweinefilet auf Kürbis-Apfel-Gemüse

Zutaten

- 🌿 750 g Hokkaidokürbis
- 🌿 400 g Kartoffeln
- 🌿 3 Schweinefilets (à ca. 275 g)
- 🌿 grobes Meersalz
- 🌿 5 EL AUTHENTIKON biologisches natives Olivenöl extra
- 🌿 100 ml Gemüsebrühe
- 🌿 6-8 Stiele Thymian
- 🌿 1 TL Zucker
- 🌿 Pfeffer aus der Mühle
- 🌿 2 rote schalige Äpfel (z. B. Braeburn)
- 🌿 Alufolie

Zubereitung

Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden, die Kartoffeln schälen und in große Stücke zerteilen. Das Fleisch trocken tupfen und salzen. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch für 3-4 Minuten darin kräftig anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Das Bratfett mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zum Filet auf das Blech geben.

Den Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken. Anschließend den Thymian (bis auf etwas zum Garnieren) in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Zucker, Kartoffeln und Kürbis vermengen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Dann das Gemüse um das Fleisch herum verteilen und im vorgeheizten Backrohr mit ca. 200 ° C für 15-20 Minuten garen. Inzwischen die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch und zum Gemüse geben.

Nach Ende der Garzeit Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Ofen auf Grillfunktion (240° C) schalten und die Kartoffeln, den Kürbis und die Äpfel 3-4 Minuten bräunen.

Zuletzt das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer großen Platte anrichten, mit dem Bratsud beträufeln und mit dem restlichen Thymian garnieren.

Griechischer Halvas aus Grieß

Zutaten

- ✿ 1 Tasse AUTHENTIKON biologisches natives Olivenöl extra
- ✿ 2 Tassen Hartweizengrieß
- ✿ 2 Tassen Wasser
- ✿ 1 Tasse Zucker
- ✿ 1 Prise Salz
- ✿ 1 P. Vanillezucker
- ✿ 1 TL Zimt gemahlen
- ✿ Walnüsse oder Mandeln
- ✿ 1 halbe Zitrone

Zubereitung

Bei der Fassengröße ist eine Kaffeetasse gemeint.

Das Olivenöl in einem Topf warm machen, den Grieß dazugeben und solange anrösten, bis er Farbe bekommt. Den Topf vom Herd nehmen.

In einem anderen Topf Wasser, Zucker, Vanillezucker und Salz aufkochen lassen und den Saft der halben Zitrone dazupressen.

Anschließend den Sirup zum Grieß geben und gut durchrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Zimt und Walnüsse oder Mandeln hinzufügen und alles nochmals aufkochen lassen. Zuletzt wird der Halvas in eine Muffin- oder Gugelhupfform gepresst und vor dem Verzehr in Scheiben geschnitten.

*Guten Appetit!
Kali Orexi!*

Unsere Olivenöle und Oliven sind erhältlich bei

- ✿ **INTERSPAR & EUROSPAR** – KALLISTON Oliven gefüllt mit Feta, KALLISTON Oliven gefüllt mit Tomaten, AUTHENTIKON Bio Kalamata Oliven
- ✿ **Hörtnagl-Feinkost** in der Hörtnaglpassage in 6020 Innsbruck
- ✿ **Gepp's für Gaumenfreunde** in München, Regensburg, Nürnberg, Passau und Augsburg, und ab Oktober auch in Frankfurt
- ✿ Online unter www.olive-co.at

Quellen: www.mjammi.de, www.lecker.de, www.chefkoch.de