Möhrensalat mit Knoblauchjoghurt türkisch

1	Bund	frische Möhren
2		Knoblauchzehen
4	El	Joghurt
2	El	Olivenöl
1	Prise	Salz
2	Stängel	Petersilie

Die Möhren putzen und auf einer feinen Raspel in eine Arbeitsschüssel reiben.
Die Knoblauchzehen durchpressen oder sehr fein hacken und mit dem Joghurt, dem Öl und dem Salz in der Anrichteschüssel verrühren. Die Möhren unterheben.
Die Petersilie fein hacken und den Salat damit bestreuen.

Heute zu der Suppe nur die Zutatenliste.
Ich hätte dann gerne, dass eure Kocherfahrungen es schaffen, daraus eine Suppe zu zaubern.
Wenn Fragen sind, ich habe das Kochbuch dabei.

Topinamburcremsuppe

750	g	Topinambur
60	g	Fett
2		Zwiebeln
1		Knoblauchzehe
1,25	l	Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer
2		Lorbeerblätter
½	Tl	Muskatblüte oder etwas Muskatnuss
1	El	Zitronensaft
150	ml	vegane Kochsahne
1		Möhre zum Garnieren
		Petersilie zum Garnieren

Mote con huesillos **Chile**

1	Dose	Pfirsiche oder Aprikosen (ca.820g)
150-200	g	Graupen oder Quinoa
		Orangensaft, Apfelsaft oder Wasser
½	Tl	Zimt

1. Die Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen.
2. Den Saft auf ca. 500 ml mit Wasser oder Orangensaft auffüllen und mit den Graupen oder dem Quinoa und dem Zimt in einem kleinen Kochtopf mit Deckel aufkochen und solange auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Flüssigkeit alle ist. Dann die Hitze wegnehmen und alles noch einige Zeit quellen lassen.
3. Die Pfirsiche in schmale Spalten schneiden und diese nochmals quer in Streifen schneiden und in die Anrichteschüssel geben.
   Die gekochten Körner unterrühren und alles abkühlen lassen.

Ursprüngliches Rezept mit getrockneten Pfirsichen, die es bei uns selten gibt. Gerne auch mit getrockneten Aprikosen. Diese zuerst in reichlich Wasser einweichen.

Einkaufsliste

Möhren
Knoblauch
Petersilie
Topinambur
Zwiebel
Zitrone

Dose Pfirsiche
Graupen oder Quinoa
Brühe
Olivenöl
Vegane Kochsahne

Lorbeerblatt
Muskatblüte (Macis)
Gem. Zimt

Nächster Termin: Montag 27.02.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 13.03.2023