

Möhren- Orangensuppe

Für 4 Personen

400g Möhren	Die Möhren putzen und in Würfel schneiden in der
600ml Gemüsebrühe,	Brühe 10-15 Min. gar kochen und pürieren.
2 Orangen,	
6 El. Sahne,	Die Orangen auspressen, mit der Sahne verrühren,
Salz,	zur Suppe geben und kurz aufkochen, mit den
Pfeffer,	Gewürzen abschmecken.
Zucker,	
1Pr. Nelkenpulver	Die Kokosflocken oder Sonnenblumenkerne in etwas heißer Butter
2El. Kokosflocken	schwenken.
oder Sonnenblumen-	
kerne, 1Orange	Die Orange filetieren und mitschwenken.
Petersilie	Die Suppe in Teller füllen, mit Orangenfilets u. Kokosflocken
	oder Sonnenblumenkernen verzieren und mit Petersilie bestreuen.

Joghurt-Orangenspeise

Für 4 Personen

8 Blatt weiße Gelatine	Die Gelatine einweichen und auflösen.
1/8 l Orangensaft,	
1/8 l Wasser,	Orangensaft, Wasser, Zucker und Orangenschale
100 g Zucker	mischen, mit der gelösten Gelatine verrühren und
Orangenschale	kalt stellen.
200 g Joghurt	Wenn die Masse „Straßen“ zieht, den Joghurt und
1/8 l Sahne	die geschlagene Sahne unterziehen.

Guten Appetit wünscht
Familie Schierenbeck
Homepage: www.hofladen-schierenbeck.de