

...die Kochsendung im OK Weinstraße

## Rezept zu Sendung #124

Marion Gryger

### Wildkräutersalat mit Rucola, Avocado und Serano-Schinken

#### Zutaten:

Wildkräutersalat  
Rucola  
Avocado  
Cocktail-Tomaten  
Olivenöl + Balsamicoessig  
Senf  
Honig  
Salz & Pfeffer  
Kresse



#### Zubereitung:

Salat, Tomaten und Kresse waschen, abgießen bzw. trocken tupfen.  
Alles auf einem Teller anrichten, die Tomaten halbieren und platzieren.  
Schinken in Röllchen um den Salat legen.  
Dressing aus Essig und Öl (1:3) mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer anrühren.  
Zum Schluss erst die Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden (Avocado Fruchtfleisch oxidiert an der Luft - verfärbt sich bräunlich) und auf den Salat legen.  
Am Schluss Dressing darüber geben und nach Belieben mit Kresse garnieren

### Kürbissuppe vom Hokkaido

#### Zutaten:

2 Hokkaidokürbis (mittlere Größe)  
5 Karotten (je nach Geschmack)  
frischer Ingwer (je nach Geschmack)  
Gemüsebrühwürfel ohne Zusatzstoffe  
Schmand  
Kürbiskerne  
ca. 1,5 L Wasser, Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

Die Hokkaidos waschen, halbieren, Kürbiskerne auslöffeln. Dann die Kürbishälften in 1 cm-Stücke schneiden und in einen Topf mit Wasser geben.

Kleingeschnittenen Karotten und Ingwer zugeben und ca. 25 min im Wasser dämpfen lassen (aufkochen, danach eine mittlere Stufe wählen)

Dann Gemüsebrühwürfel ergänzen (auf 1 Liter 2 Brühwürfel) und die Suppe pürieren.

Auf dem Teller anrichten, mit Schmand oder Creme Fraiche ergänzen

Garnieren mit klein geschnittenem Schnittlauch, Kresse oder Kürbiskernen (evtl. etwas anrösten)



Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Marion Gryger