

Mango-Möhrensuppe

Für 4 Personen:

eine kleine Schalotte
ein Stück Ingwer (etwa Walnuss groß)
20 Gramm Butter
600 Gramm Möhren, in Stücken
250 Gramm Mango, in Stücken
600 ml Gemüsebrühe
etwas Chili nach Geschmack
1 Teelöffel Salz
150 ml Kokosmilch
50 ml Orangensaft

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Mango würfeln, Schalotte in Würfel, Ingwer fein hacken. In einem Topf mit etwas Butter Schalotte und Ingwer anschwitzen, Möhren und die Mango zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Salz und Chili zugeben und etwa 18 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Kokosmilch und Orangensaft zugeben und mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, abschmecken.

Tip: Man kann auch Gambas oder Jakobsmuscheln dazu geben. Jeweils kurz anbraten und würzen und auf einen Holzspieß aufspießen und auf die Suppentasse/Glas legen.



**Weinempfehlung: Gavi DOCG, Giralbaldi, Piemont/Italien
oder Catarina Branco, Bacalhôa, Setubal/Portugal**

Seeteufel aus dem Ofen

Für 4 Personen:

400 g Tomaten
200 g Zucchini
30 g schwarze Oliven
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Thymian
800 g Seeteufelfilet (küchenfertig)
Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone (unbehandelt)
1 Knoblauchzehe
6 El Weißwein, 6 El Olivenöl

Tomaten vierteln, entkernen und grob zerschneiden. Zucchini putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Schwarze Oliven abgießen. Petersilie und Bund Thymian abzupfen. Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form setzen.

Mit Zitrone in dünnen Scheiben belegen und mit Petersilie und Thymian bestreuen. Tomaten, Zucchini und Oliven drumherum verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchzehe in Scheiben, würzen. Mit Weißwein und Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. garen (Umluft nicht geeignet).



Weinempfehlung: Crasto Superiore branco, Quinta do Crasto, Douro/Portugal

Mango-Sahne

Für 4 Personen:

1 Mango
150 g Sahne
1 Prise Kardamompulver
Zucker nach belieben

Mango waschen, schälen und in Stücke schneiden. Mit dem Stabmixer pürieren. Zucker und Kardamompulver hinzufügen. Sahne aufschlagen und vorsichtig unter das Mangopüree geben, in Dessertgläser füllen.

Rezeptideen von

City and more