



### MARILLEN-MARONEN-SUPPE & MARILLEN-ENERGY-BALLS

#### Marillen-Maronen-Suppe

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g getrocknete Marillen, grob gehackt • 250 g vorgegarte Maronen, grob gehackt • 1 gelbe Zwiebel, gehackt • 1,5 cm frischer Ingwer, fein gerieben • 0,5 cm frischer Kurkuma, fein gerieben (altern. 1 TL Kurkumapulver) • 1 EL Sonnenblumenöl • 2 kleine Lorbeerblätter
- 1 TL frische Thymianblättchen • ½ TL gemahlener Koriander • Ca. 1,5 l Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erwärmen, Zwiebel, Ingwer und Kurkuma sanft darin andünsten. Unter Rühren die Gewürze zugeben. Wenn die Zwiebel glasig ist, Marillen Maronen einrühren, kurz mitdünsten, dann mit der Brühe auffüllen, bis alle Zutaten leicht bedeckt sind (eher sparsam sein, sonst wird die Suppe zu dünn) etwas salzen und ca. 25 Minuten leise köcheln lassen. Zum Pürieren der Suppe die Lorbeerblätter entfernen und alles mit einem Stabmixer glatt mixen; sollte die Suppe zu fest sein, noch etwas Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig, die Suppe noch mal kurz erhitzen und dann nach „Lust & Laune“ z.B. mit einem gebratenen Steinpilz oder gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kernöl servieren ... hmmm ☺ ... MEHR Österreich passt nicht auf einen Teller ;-)

...und wie immer: wer nur eine Suppe als Essen hatte, darf noch etwas Süßes naschen ... wobei ihr DIESE kleinen Kugeln eigentlich immer mit gutem Gewissen naschen könnt ☺

#### Marillen-Energy-Balls

Zutaten für ca. 15 – 20 Kugeln:

- 150 g getrocknete Marillen • 100 g Walnüsse • 3 EL Erdmandelflocken (+ etwas mehr, um die Kugeln darin zu wälzen) • 1 EL Hanfsamen • 1 EL Kokosöl • 2 EL Kurkuma-Zitronen-Sirup von SONNENTOR • 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Die Marillen und die Walnüsse im Mixer fein zerhacken, das Kokosöl sanft erhitzen, damit es flüssig wird. Alle Zutaten zu einer klebrigen Masse verrühren. Sollte die Konsistenz noch nicht klebrig genug sein, noch etwas Flüssigkeit (Öl oder Sirup) zufügen. Aus der Masse mit den Händen kleine Kugeln rollen (je nach Größe ergeben sich so ca. 15 – 20 „Balls“) und diese dann nochmals in Erdmandelflocken wälzen, dass sie rundherum „gepudert“ sind. Die kleinen Energiekugeln sollten vor dem Verzehr noch eine Stunde im Kühlschrank „ruhen“. Luftdicht verpackt sind die Balls 1 Woche haltbar ... wenn sie dann so lange halten ;-)

**Viel Freude beim Nachmachen und einen Guten Appetit!**

Anfang September war ich ein paar Tage in der herrlichen Ramsau am Dachstein in der Steiermark ... ich liebe diese Gegend ... im Schnee, bei üppigen Sommerwiesen und auch jetzt, im Spätsommer/Herbst, wenn die ganze Natur noch mal ihr Bestes gibt! Bäume und Sträucher tragen ihr schönstes grün, buntes Blätterkleid, die Äste biegen sich unter der Fülle der leckersten Früchte und selbst das Licht erscheint satt und gemütlich! Auf der Suche nach „ein bisschen Österreich zum Mitnehmen“ lande ich immer wieder im dortigen Supermarkt und diesmal habe ich eine ganz besondere Köstlichkeit gefunden, die im Rheinland doch eher unbekannt ist: die MARILLE ☺ Getrocknet habe ich sie mit heim genommen und für euch etwas daraus gezaubert.

#### NANA SAGT ...

*Saisonal und regional essen und Energie stärken werden Pfeiler sein für Herbst und Winter um unser Immunsystem zu trainieren!*

**SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH**

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



**ELINA STEINER**

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211

