



In meinem Garten steht ein Feigenbaum ... eigentlich war es mal eine „Zwergfeige“, doch – den immer heißer werdenden Sommern sei Dank – ist da ein kleiner Riese draus geworden ... und der trägt Früchte! Diese wunderbaren kleinen Köstlichkeiten, die in ihrer Farbe von frühlingshaftem Grün über sattes Goldgelb bis zu diesem tiefen, dunklen Lila wechseln – was die Natur so alles zum Vorschein bringt ☺ und süß sind die ... hmmm! Habt ihr jemals den Duft eines Feigenbaumes wahrgenommen? Diesen samtig warm-würzigen Geruch, der einen geradezu „einhüllt“, betört und verführt ... wozu? Zu etwas Kreativem in der Küche ☺, und wie holt man sich besser „Samt“ auf den Teller, als mit einem feinen Süsspchen ☺. Und damit die Feige nicht so alleine ist, hat ihr die Natur einen guten Freund zur Seite gestellt: die Walnuss! Ein „Dreamteam“ die beiden: süßes Weich trifft auf herbes Hart ... und gemeinsam ergeben sie: ein Wohltat für Magen und Seele ☺

Hier also mein Tipp für einen wohligen Magenschmeichler:

FEINES WALNUSSÜPPCHEN mit frischen Feigen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 100g Walnüsse
- ein kleines Stück Ingwer
- 2 - 3 EL Butter
- 2 - 3 Stängel Petersilie
- 3/4 l Gemüsebrühe
- Saft einer Orange + etwas geriebene Schale
- 150g (Soja) Sahne
- Salz, Pfeffer

Topping:

- 2 Scheiben kräftiges Roggenbrot
- 2 EL Butter
- und natürlich der Star der Suppe: 2 - 3 frische FEIGEN



Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken und kurz anrösten – Vorsicht: nicht zu heiß, da sie schnell verbrennen! Die Zwiebel, Ingwer und Lauch fein hacken und in der Butter andünsten. Die Petersilie fein hacken und mit den gerösteten Walnüssen dazu geben – alles kurz gemeinsam dünsten. Mit der Brühe auffüllen, salzen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit einem Pürierstab alles gut mixen und dabei den frischen Saft der Orange zugeben. Mit (Soja) Sahne und der geriebenen Schale der Orange verfeinern, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in der Butter goldig anrösten, die Feigen achteln.

Die Suppe nochmals kurz aufkochen und vor dem Servieren eben mit dem Pürierstab luftig – samtig aufschlagen, dann in schöne Schalen geben – mit den Brotroutons und den leckeren Feigen dekorieren – vielleicht noch etwas gehackte Petersilie darüber geben (für die Farbvielfalt) und dann einfach nur genießen!



SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Risolstraße 158, 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





... ach ja - wenn es nur Suppe gibt, hat der kleine Magen immer noch Platz für ein Stückchen Kuchen ☺ ... den kann man nämlich auch ganz wunderbar aus Feigen machen ☺

z.B. so:

FEIGENKUCHEN

Zutaten:

- 250g Kokosjoghurt
- 2 Eier
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- 1 TL Orangenschale
- 1 Prise Salz
- 5 EL Kokosöl
- 250g Dinkelgrieß
- 2 EL Backpulver
- 6 Feigen
- Kokosraspel



Zubereitung:

4 EL Kokosöl schmelzen und etwas abkühlen lassen, dann mit Zimt, Joghurt, Eiern, Zucker, Salz, Orangenschale gut verrühren. Dinkelgrieß und Backpulver vermischen und nach und nach unterrühren. Eine Kuchenform mit dem restlichen Kokosöl auspinseln und mit den Kokosstreuseln ausstreuen. Den Teig einfüllen.

Die Feigen in Scheiben schneiden und fantasievoll auf dem Teig verteilenmachen ☺ Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) goldbraun backen - das dauert ca. 50 Minuten. In der Form auskühlen lassen und dann - vielleicht mit Zimtsahne - hmhhh ...machen ☺

Und während ihr jetzt kocht und backt und fein schlemmt, pflanze ich mir noch einen Walnussbaum in den Garten ☺

NANA-TIPP!

Zur Stärkung unserer Abwehrkraft empfahl uns Sebastian Kneipp **täglich Wacholderbeeren** zu essen. Schmecken gut! Beginnt mit einer am Tag und erhöht jeweils um eine Beere bis zum 15. Tag, dann rückwärts, jeweils um eine reduzieren bis du bei null Beeren bist. Nicht schwer oder ☺?



Guten Appetit wünschen Nana und Elina!



SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Risolstraße 158, 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

