**Kräuteraufstrich:**

1 Becher Magertopfen

1 Becher Creme fraiche Kräuter

1 Becher Naturjogurt

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

frische Kresse

3 Jungzwiebeln

2 Essiggurken

Salz, Pfeffer

- Jungzwiebel fein schneiden, Schnittlauch und Petersilie hacken, Essiggurken klein würfelig schneiden

- Topfen, Creme fraiche und Naturjoghurt verrühren

- alles miteinander vermischen und würzen

- Brotscheiben bestreichen und mit Petersilie oder Kresse garnieren



**Kürbissuppe:**

1 mittelgroße Zwiebel

1 Esslöffel Butter

1 Butternutkürbis

gut ½ Liter Wasser
1 Esslöffel Gemüsebrühe

1/8 Liter Schlagobers

gehackte Kürbiskerne

ev. Kürbiskernöl

- Zwiebel schälen und fein schneiden

- Kürbis waschen und klein schneiden

- Zwiebel in Butter anschwitzen, dann Kürbis dazugeben und mitdünsten

- mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühe dazugeben und alles weichkochen

- Suppe pürieren, wenn nötig noch Wasser zugeben und würzen

- Kürbiskerne klein hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten

- Schlagobers steif schlagen und einen Teil unterrühren

- mit einem Sahnetupfer, den gerösteten Kürbiskernen und - wer mag - mit einem Teelöffel Kürbiskernöl anrichten

