

# Die Aromaküche

## Heiße Schokolade mit Pfefferminzöl



### Zutaten:

- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch oder Milch nach Wahl
- 2 EL Kakaopulver
- Vanilleextrakt oder Vanillezucker nach Geschmack
- Honig nach Geschmack
- 1 Tr. Pfefferminzöl

### Zubereitung:

Kakao und Vanille in etwas kalter Milch glattrühren und mit Honig in die Milch einrühren, heiß machen, vom Herd nehmen und 1 Tropfen Pfefferminzöl unterrühren. Heiß servieren.

## Süß würzige Balsamico Vinaigrette mit Zitronenöl



### Zutaten:

- 2 TL Balsamico-Essig
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL Honig
- 4 Tr. Zitronenöl
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren bis alles gut vermischt ist.

Passt gut mit frischem Basilikum, Tomaten und Mozzarella.

## Aprikosenmarmelade mit Mandarinenöl



### Zutaten:

- 2 kg Aprikosen, entkernt
- 1 kg Gelierzucker 2:1
- 1 Bio Zitrone
- 6-8 Tr. Mandarinenöl

### Zubereitung:

In einen großen Kochtopf entkernte, geviertelte Aprikosen geben, Zucker beifügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Falls gewünscht mit Pürierstab pürieren. Saft einer Zitrone beifügen, kurz aufkochen lassen (2-3 Minuten) und vom Herd nehmen. 6-8 Tropfen Mandarinenöl (oder ein beliebiges Zitrusöl) unterrühren, in Gläser füllen und verschließen.

## Smoothie mit Orangenöl



### Zutaten:

- 2 Orangen, geschält, entkernt
- Honig zum Süßen
- 100 ml Joghurt
- 4 Tr. Orangenöl

### Zubereitung:

In einem Blender alle Zutaten cremig mixen und gleich servieren.



## Kürbiscremsuppe mit Thymianöl



### Zutaten:

- 1 Kürbis
- Kokosöl
- 4 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 Tasse Kokosmilch
- 4 Tassen Suppe
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 TL Cayennepfeffer oder nach Geschmack
- 4 Tr. Thymianöl

### Zubereitung:

Das Backrohr auf 200° vorheizen.

Den ganzen Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit Kokosöl bestreichen. Auf unterer Schiene 1 Stunde backen.

Den Kürbis aus dem Backrohr nehmen und 15-20 Minuten auskühlen lassen. Den Kürbis in der Hälfte aufschneiden (Achtung Verbrennungsgefahr; das Innere des Kürbis dampft.) Kerne entfernen und zur Seite stellen. Das Innere des Kürbis in den Mixer geben, 1 Tasse Suppe beifügen und cremig mixen.

Schalotten und Olivenöl in einer Pfanne mischen und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Schalotten weich und goldbraun sind. Das Kürbispüree und die restliche Suppe, Kokosmilch Wasser, Honig, Salz und Cayennepfeffer beifügen. Die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, das Thymianöl gut unterrühren, in die Kürbishälfte geben und eventuell mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.



