

# KAROTTEN- ORANGENSUPPE

MIT INGWER (FÜR 4 PERSONEN)

**W** Winter

## Zutaten

400 g ..... Karotten  
½ ..... Zwiebel  
1 ..... Liter Gemüsebouillon  
5 dl ..... Orangensaft  
1 ..... Esslöffel Olivenöl  
1 ..... Prise Salz  
1 ..... Prise Pfeffer  
Frisch geriebener Ingwer

## Zubereitung

Die Zwiebel grob hacken, Karotten waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln sowie die geschnittenen Karotten andünsten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen.

Anschliessend die Gemüsebouillon beifügen und das Ganze aufkochen bis die Karotten weich sind.

Das Ganze mit einem Pürrierstab zünftig pürrieren.

Zum Schluss den frischen Ingwer beigeben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



[www.gorilla.ch/tv](http://www.gorilla.ch/tv)

# CHICORÉESALAT MIT MANDARINEN

GEBRATENEM SEITAN UND GERÖSTETEN  
BAUMNÜSSEN (FÜR 4 PERSONEN)

**W** Winter

## Zutaten

- 2 ..... grosse Chicorée  
  Endivien
- 4 ..... Mandarinen
- 100 g ..... Baumnussbruch  
  Seitan

## für die Salatsauce:

- 4 Esslöffel .... Olivenöl  
  (in der GORILLA TV  
  Sendung: Hausgemach-  
  tes Basilikumöl)
- 3 Esslöffel .... Himbeeressig
- 1 Teelöffel .... Curry Mild
- 1 Teelöffel .... Senf
- Ein wenig Dillspitzen
- 1 ..... Prise Salz
- 1 ..... Prise Pfeffer

## Zubereitung

Die Baumnüsse ohne Öl oder Fett in einer Bratpfanne langsam rösten und anschliessend mit wenig Olivenöl den Seitan anbraten.

Die Chicorées der Länge nach in feine Streifen schneiden (siehe Tipp in der GORILLA TV Sendung) und in lauwarmem Wasser kurz waschen (dies nimmt ihm ein wenig die Bitterstoffe).

Die Mandarinen schälen und die Schnitze halbieren.

In einer Schüssel die Salatsauce zusammenrühren.

Den Chicorée, die Mandarinschnitze in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Auf den Teller anrichten und mit den gerösteten Baumnüssen bestreuen sowie den gebratenen Seitan dazulegen.





# FRUCHTSÄFTE UND BANANENSHAKE

(FÜR 1-2 PERSONEN)

**W** Winter

## GORILLA POWER I

### Zutaten

3 ..... Orangen  
1 ..... Kiwi  
Frischer Ingwer

### Zubereitung

Alle Zutaten gemäss  
GORILLA TV Sendung  
mit einem Entsafter  
entsaften.

## GORILLA POWER II

### Zutaten

1 ..... Apfel  
3-4 ..... Karotten  
Frischer Ingwer  
Wenig Zitrone

### Zubereitung

Alle Zutaten gemäss  
GORILLA TV Sendung  
mit einem Entsafter  
entsaften.

## GORILLA BANANENSHAKE

### Zutaten

0.5 ..... Liter Reismilch  
(oder normale Milch)  
2-3 ..... Bananen  
Zimt

### Zubereitung

Alle Zutaten gemäss  
GORILLA TV Sendung in den  
Mixer geben und volle  
Pulle mixen.



[www.gorilla.ch/tv](http://www.gorilla.ch/tv)