**Menuen**

**Snacks (medbragt af Eline)**

Rå grøntsager fra marken hvor Eline arbejder og saltede græskarkerner

**Hovedret:**

Asiatisk inspireret græskarsuppe med nudler og de toppings vi kan nå at lave

**The toppings:**

Sprød græskar indmad (fra græskar til tærterne)

Dukkah med græskarkerner

Ekstra muligheder:

Marinerede gulerødder med urter

Hjemmelavet, sprød chiliolie

Urter

Kålchips

**Dessert:**

Sød græskartærte og pumpkin spice chai latte

**Fun-facts:**

Der findes mange forskellige slags græskar. Man høster de fleste om efteråret og en del af dem kan man gemme i mange måneder, hvis de starter med at stå et varmt og tørt sted og bagefter et køligt sted. Så er den yderste skal tørret, og det inderste kan holde sig frisk og lækkert helt ind til foråret.

**Hokkaido** er det mest populære spisegræskar i Danmark. I modsætning til mange andre græskar, kan man spise skallen, hvilket gør den nem at tilberde.

**Opskrifter**

**Græskarsuppe**

**I skal bruge:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | Til 4 personer | Til 40 personer |
| Hokkaidogræskar | 1 stk. | 5 stk |
| Gulerødder | 2 stk. | 10 stk |
| Løg | 1 stk | 5 stk |
| Hvidløg | 3 fed | 10 fed |
| Sukker | 2 tsk | 1 dL |
| Salt | 1 tsk | 1/2 dL |
| olie | 1 spsk | 5 spsk |
| vand | 3 dL | 4 L |
| Bouillon | 1 terning | 2 spsk |
| Ingefær, fintrevet | 1 tsk | 50 g |
| Chili, fintsnittet | ½ tsk | ½ chili |
| Citronsaft | Fra 1 citron | fra 3-5 citroner |
| Kokosmælk | 400 mL | 2 L |
| Røde linser | 2 dL | 800 g |
| Risnudler | 1 pakke | 6 pakker |

**Sådan gør I:**

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Vask græskaret fri fra jord. Skær det midt over og fjern kernerne i midten og lig dem til side. Skallen skal du lade sidde på. Skær græskaret ud i chunks på størrelse med en tændstiksæske. Det skal blendes senere. Put dem på en bageplade med bagepapir.
3. Skræl gulerødderne og skær dem i mindre stykker.
4. Pil skræl af løg og hvidløg, Del løgene i 4 stykker og kom det hele på bagepladen.
5. Sjask salt og olie på og vend det hele godt rundt med hænderne.
6. Bag det i ovnen i ca. 30 minutter. Eller til grøntsagerne begynder at blive lysebrune. Det hele skal blendes, så de skal være bløde.
7. Når grøntsagerne er færdige, kommes de i en gryde. Tilsæt vand og blend indtil suppen er helt glat.
8. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad suppen simre i 30 minutter. Smag til med salt, peber, citron og sukker.
9. Mens suppen simrer, koges nudlerne. Kog dem efter anvisningen på pakken. Skyl dem i koldt vand når de er færdige, så de ikke klistrer sammen til en stor klump. Anret dem i en skål, så man selv kan putte dem i suppen ved bordet.

**Toppings**

**Dukkah med græskarkerner og linser**

Dukkah er en marokkansk krydderi blanding, som traditionelt spises ved at man dypper et stykke brød i olivenolie og derefter i dukkah–også direkte i munden. Jeg serverer dukkah på stegte grøntsager, på suppe eller hvor der ellers trænger til salt, knas og krudt. Det kan få alting til at smage lidt af chips. Denne udgave er lavet med linser, fordi knaser så dejligt og bidrager med gode planteproteiner

**I skal bruge:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | Til 4 personer | Til 40 personer |
| Hele liser (fx acai) | 100 g | 300 g |
| Olivenolie | 2 spsk | 6 spsk |
| citronsaft | 2 spsk | 1 dL |
| Fint salt | 1 tsk | 1 spsk |
| Sesam | 50 g | 150 g |
| Græskarkerner | 50 g | 150 g |
| Hel spidskommen | 1 spsk | 3 spsk |
| Hele korianderfrø | 1 spsk | 3 spsk |
| stærk paprika | ½ tsk | 2 tsk |
| Salt | Efter smag | efter smag |
| Peber | Efter smag | efter smag |

**Sådan gør I:**

1. Stil linserne i blød i vand i 8-24 timer. Bare på køkkenbordet-de skal ikke på køl.
2. Hæld vandet fra linserne.
3. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bland dem med olie, eddike og salt.
4. Rist dem i ovnen ved 160 grader indtil de er sprøde. Ca. 30 min.
5. Lad dem køle af.
6. Hak græskarkernerne fint.
7. Kom græskarkerner, sesam, spidskommen og koriander på en tør pande eller i ovnen og rist blandingen på middelvarme, indtil sesamen hopper og krydderierne dufter.
8. Bland linser, ristede nødder, frø og krydderier og chili.
9. Smag til med salt og peber. Det er en topping, så blandingen må gerne være lige salt som ristede, saltede peanuts.

**Hjemmelavet, sprød chiliolie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | Til 4 | Til 40 |
| Løg | 2 | 6 |
| Hvidløg | 4 fed | 2 hele |
| Ingefær | 30 g | 90 |
| Peanuts | 1 dl | 3 dl |
| Neutral olie | 4 dl | 1 L |
| Stjerneanis | 2 stk | 6 stk |
| Kanelstang | 1 stk | 2 stsk |
| Sesamfrø | 2 spsk | 2 dl |
| Chilipulver | 1 spsk | 3 spsk |
| chiliflager | 2 tsk | 2 spsk |
| Sukker | 1 spsk | 3 spsk |
| Sojasauce | 2 tsk | 2 spsk |

**Sådan gør I**

1. Pil og snit løg og hvidløg i tynde skiver
2. Skræl ingefæren med en teske og skær den i grove tern
3. Hak peanuts groft.
4. Varm olien langsomt op i en lille gryde, med ingefær, stjerneanis og kanelstang i, så den aromatiske smag frigives til olien.
5. Tag krydderierne op, når olien er blevet godt varm
6. Fritér løg og hvidløg i den varme olie, til de er gyldne og sprøde. Tilsæt sesamfrøene
7. Kom peanuts, chiliflager, chilipulver, sukker og soya i en anden gryde.
8. Hæld den varme olie med løg og sesamfrø over krydderierne
9. Lad olien køle af til stuetemperatur.
10. Opbevar crispy chili olie på køl. Chili olien kan holde sig i ca. 3 måneder, hvis altså ikke den bliver spist inden

**Sød græskartærte**

**Til dejen skal i bruge:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | 1 tærte (10 personer) |  |
| hvedemel | 240 g |  |
| flormelis | 50 g |  |
| smør | 120 g |  |
| salt | Et nip |  |
| æg | 1 |  |

**Til tærtefyldet skal i bruge:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | 1 tærte (10 personer) |  |
| Hokkaido | 1 |  |
| Æg | 3 |  |
| Farin | 50 g |  |
| Kondenseret mælk | 1 dåse |  |
| kanel | 2 tsk |  |
| Frisk ingefær, fintrevet | 1 tsk |  |
| Kardemomme, stødt | ½ tsk |  |
| Allehånde, stødt | ½ tsk |  |
| Stjerneanis, stødt | ½ tsk |  |
| Muskatnød, fintrevet | ½ tsk |  |
| Salt, fint | ¼ tsk |  |

**Til servering skal I bruge**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | Til 1 tærte (10 personer) |  |
| Piskefløde | 1 dL |  |
| Ahornsirup | 4 spsk |  |

**Sådan gør I:**

**Tærtedej:**

1. Kom hvedemel, flormelis, salt og smør i en foodprocessor og kør det lynhurtigt til det er ensartet.
2. Tilsæt 1 æg og blend igen - ganske kort. Kun til det lige akkurat har samlet sig. Blender eller ælter man for meget, bliver dejen ikke sprød.
3. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir og sæt den i køleskab i 30 minutter.
4. Kom dejen i en tærteform og skær overskydende dej af. Prik huller i tærtebunden med en gaffel og kom et stykke bagepapir over tærtedejen. Fyld bunden med tørrede bønner bag tærtedejen i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i cirka 15 minutter.
5. Tag tærtedejen ud, fjern bagepapir og bønner og bag den videre i 5 minutter. Lad tærtebunden køle lidt af.

**Fyld:**

1. Vask græskarret fri fra jord. Skær det midt over og fjern kernerne i midten og læg dem til side. Skallen skal du lade sidde på. Skær græskarret ud i chunks på størrelse med en tændstiksæske. Det skal blendes senere. Put dem på en bageplade med bagepapir.
2. Bag det i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 45 minutter. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle lidt af.
3. Blend det fint i en foodprocessor eller med en stavblender.
4. Pisk æg og farinluftigt. Tilsæt kondenseret mælk, græskarpuré og alle krydderier og salt og pisk, til det er en ensartet masse.
5. Hæld fyldet i tærten og bag den i ovnen ved 170 grader varmluft i ca. 50 minutter. Lad tærten køle helt af.
6. Server med flødeskum og ahornsirup

**Pumpkin spice chai latte**

**Til Pumpkin spice mix skal I bruge:**

|  |  |
| --- | --- |
| Råvarer | 1 stor portion |
| Stødt kanel | 4 spsk |
| Stødt ingefær | 1 spsk |
| Stødt muskatnød | 1 tsk |
| Stødt nellike | 2 tsk |
| Stødt allehånde | 1 tsk |
| Sukker | 3 spsk |

**Til Chai latte skal i bruge:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Råvarer | Til 4 | Til 40 |
| Sødmælk | 4 dL | 4 L |
| Vand | 1 dL | 1 L |
| Sort te | 1 tsk | 2 dL |
| Sukker | 2 tsk | 2 dL |
| Frisk ingefær | 1 tsk | 50 g |
| Kanelstang | 1 stk | 5 stk |
| kardemommekapsler | 5 stk | 20 stk |
| Peberkorn | 5 stk | 20 stk |
| Hele nelliker | 5 stk | 20 stk |

**Sådan gør I:**

1. Bland alle ingredienserne til pumpkin spice mix og stil det til side.
2. Lav chai’en:
3. Knus kardemommekapslerne og skrab de sorte kardemommefrø ud.
4. Rist kardemommefrø, de hele nelliker og peberkorn på en varm tør pande i 2-3 minutter, ryst panden hyppigt, så det ikke brænder på – det skal dufte lækkert og krydret.
5. Kom krydderierne i en morter og stød dem fint.
6. Kom de stødte krydderier, kanelstang, ingefær, sukker og vand i en lille kasserolle og kog op til kogepunktet.
7. Tag gryden af varmen og kom stort te i gryden. Rør det igennem og lad det trække i 3 minutter.
8. Sigt chai teen i en kop og tilsæt varm – gerne skummet – mælk.
9. Drys en tsk knivspids pumpkin spice mix på toppen inden servering.