

Vorspeise

Knackiger Bio Feldsalat mit Honig-Senfdressing, Granatapfelkernen, gebratenen Kartoffelstücken und Champignons

Feldsalat	250g
Kartoffeln, festkochend	2 mittelgroße
Champignons, frisch	100 g
Senf, mittelscharf	1 EL
Honig	1 EL
Orangensaft	50 ml
Rapsöl	150 ml
Salz	
Pfeffer	

Den Salat putzen, sehr gründlich waschen und abtropfen.

Kartoffeln schälen, 5mm große Würfel schneiden, goldgelb anbraten und abschmecken.

Champignons vierteln, anbraten und würzen.

Granatapfel halbieren, unter kaltem Wasser die Kerne herauslösen.



Den Honig mit dem Senf verrühren. Das Rapsöl nach und nach mit dem Schneebesen darunter schlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Orangensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Salat mit Dressing vermengen und restliche Zutaten darüber verteilen.

Unsere Vorspeise ist für 4 Personen und enthält ausschließlich Bio Zutaten

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen

Dominik & Rabea

Hauptgang

Mexikanische Gemüse-Quinoa-Pfanne mit Zartbitterschokolade und Knoblauch-Crème Fraîche

Gemüse-Quinoa-Pfanne

Olivenöl	1 El
Paprika, rot	1 Stück
Karotte	1 Stück
Quinoa, roh	150 g
Tomaten, gehackt	1 Dose
Kidneybohnen	1 Dose
Mais	1 Dose
Wasser	250 ml
Limette	1 Stück
Zartbitterschokolade	100 g
Salz	
Pfeffer	
Paprika, edelsüß	

Knoblauch-Crème Fraîche

Crème Fraîche	200g
Knoblauch	2 Zehen
Salz	
Pfeffer	

Das Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen. Karotte Schälen, die rote Paprikaschote waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Zusammen einige Minuten im Öl anbraten.

Die Kidneybohnen und den Mais abgießen und abspülen. Mit dem Quinoa, den gehackten Tomaten und dem Wasser zusammen in die Pfanne geben und alles gut verrühren.

Mit den Gewürzen abschmecken, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten lang garen lassen. Der Quinoa sollte dann gar sein und es sollte fast keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne vorhanden sein.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Limettensaft und gerieben Zartbitterschokolade unter die Gemüse-Quinoa-Pfanne rühren.

Knoblauchzehen schälen, klein hacken mit Crème Fraîche vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Quinoa-Pfanne anrichten und einen Kleks Knoblauch-Crème Fraîche dazu reichen.

Unser Hauptgang ist für 4 Personen und enthält ausschließlich Bio Zutaten

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen

Dominik & Rabea

Dessert

Crema Catalana mit Gorgonzola & Birnenkompott

Crema Catalana

Eigelb	60 g
Milch	60 g
Schlagrahm 32%	150 g
Gorgonzola	120 g
Zucker, braun	2 g
Salz	
Pfeffer	

Birnenkompott

Birnen	200 g
Weißwein, trocken	75 g
Wasser	75 g
Zucker, braun	35 g
Zitronensaft	1 Ei
Zimtsange	¼ Stück
Nelken	2 Stück

Rohrzucker zum Karamellisieren

Milch, Rahm und Zucker aufkochen. Gorgonzola in Stücke schneiden und dazugeben. Die Masse zum Eigelb geben und verrühren. **Wichtig: Nicht das Eigelb in die Masse geben, sonst gibt's Rührei.** Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf 4 Schalen verteilen. Im Ofen bei 150° C Umluft ca. 40 Minuten garen. Crème muss fest sein, zieht beim Auskühlen noch nach. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Birnen schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Birnen mit den restlichen Zutaten aufkochen und kurz köcheln lassen. Gewürze entfernen und kurz abkühlen lassen.

Crema Catalana dünn mit Rohrzucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren, Alternativ geht auch die Grillfunktion des Ofens auf höchster Stufe. Zusammen mit Birnenkompott anrichten.



Unser Dessert ist für 4 Personen und enthält ausschließlich Bio Zutaten

Das Originalrezept hierzu ist von Tobias Buholzer

Guten Appetit und viel Spaß beim nachkochen

Dominik & Rabea