

RADICCHIOSALAT MIT GRAPEFRUIT UND SONNENBLUMENKERNEN

Zutaten:

Olivenöl	4 EL Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft	1/4 TL Kurkuma
1 EL Sonnenblumenkerne	1 Radicchio
1 Hand voll Rosinen	Rosenpaprika Pulver
2 EL Sesam	1 Grapefruit
frisch gemahlener Pfeffer	einige Keimlinge
Meersalz	



Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne und den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Rosinen in Wasser einweichen, die Grapefruit schälen und die Filets herausschneiden. Den Saft auffangen. Den Radicchio putzen und rupfen.

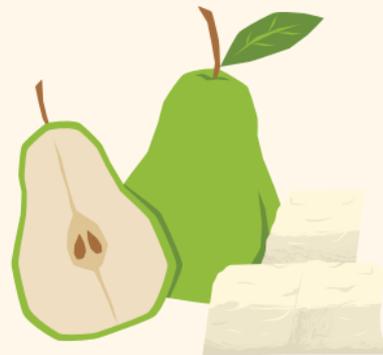
Für die Salatsoße etwas Salz, Balsamicoessig, je eine Prise Rosenpaprika Pulver und Kurkuma, den Grapefruitsaft und den Agavendicksaft gut verrühren, das Olivenöl einrühren und frisch gemahlene Pfeffer dazugeben.

Auf einer Platte den Radicchio verteilen. Die Rosinen abtrotzen und hacken. Den Salat mit den Rosinen, Grapefruitfilets und den Kernen bestreuen und zuletzt das Dressing darüber geben und 10 min ziehen lassen.

GRATINIERTE BIRNE MIT FETA

Zutaten:

- 2 Birnen
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker oder dunkle Marmelade
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Päckchen Schafsfeta
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Die Birnen waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Aus Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker, Honig oder Marmelade, Zitronensaft und Olivenöl eine homogene Vinaigrette herstellen. Die Birnen in eine feuerfeste Form geben, etwas vom Dressing darüber geben und 15 Minuten im Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 180 Grad garen.

Aus dem Ofen nehmen, den Käse auf die Birne geben und nochmal im Ofen erhitzen, sodass der Käse weich wird. Die Birnen auf die Teller aufteilen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Hierzu passt der Radicchio Salat hervorragend.

GEBACKENE BIRNE MIT WALNÜSSEN UND ZIMT

Zutaten:

- 1 Birne
- 1/2 TL Zimt
- 1 Handvoll Walnüsse grob gehackt
- 4 Datteln fein geschnitten
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft



Zubereitung:

Die Birne halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnen auf ein Backblech legen und die Walnüsse und die Datteln in die Vertiefung geben. 20 Minuten bei 200 Grad garen. Wenn sie gar sind, direkt mit dem Honig oder Agavendicksaft kاپieren und mit Zimt bestäuben. Warm servieren.

LAUWARMER SOUFFLIERTER ÜBSTSALAT

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 3 EL Mandeln
- 4 getrocknete Feigen oder Datteln
- 2 EL Agavendicksaft
- ½ TL Zimt
- 2 cm frischer geriebener Ingwer
- 1 Prise Meersalz
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Orange
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 Grapefruit



Zubereitung:

Obst waschen, zum Teil schälen und in gleichmäßige kleine Stücke schneiden. Orange und Grapefruit filetieren und den Saft auffangen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne rösten. Die Feigen in feine Streifen schneiden.

Agavendicksaft, geriebenen Ingwer, Kardamom, eine Prise Salz, Zitronen- und Zitrusfruchtsaft und die Zitronenschale vermischen. Das Obst mit der Soße marinieren und in eine ofenfeste Form verteilen. Mit den Feigenstreifen und den Mandeln bestreuen.

Für das Soufflé ein Eigelb mit Puderzucker schaumig aufschlagen. Den Quark und etwas Zitronenschale einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eiweißmasse unterheben. Auf das Obst kleine Nocken geben und im vorgeheizten Backofen/Grill goldbraun werden lassen.

BERGLINSENSALAT

Zutaten:

- 200g Berglinsen
- Pfeffer
- Salz
- Chili
- Senf
- 1 TL Honig
- 1-2 Zitronen
- davon 3-4 EL Zitronensaft
- Zitronenfilets
- Zitronenabrieb
- 1 Granatapfel
- 3 EL Blaubeeren
- 1 kleiner Bund Rucola
- Samen und Nüsse



Zubereitung:

Die Linsen in frischem Wasser ca. 20-30 Minuten bissfest gar köcheln und abgießen. Aus Pfeffer, Salz, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chili und Öl eine kräftige Vinaigrette herstellen. Die Zitronenfilets auf die Seite stellen.

Die Berglinsen mit der Vinaigrette vermischen. Die Zitronenfilets mit den Fingern zerkleinern, den Rucola klein zupfen und mit den Granatapfelkernen und den Blaubeeren unter die Linsen geben. Die Samen und Nüsse in der Pfanne rösten. In den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

LAUWARMER BERGLINSENSALAT MIT APFEL, SELLERIE, ZITRONE, FETA UND NÜSSEN

Zutaten:

- 100g Berglinsen
- Pfeffer
- Salz
- Chili
- Senf
- 1 TL Honig
- 2- 3 EL Balsamicoessig
- Olivenöl
- 1 saurer Apfel
- 3 Stangen Sellerie
- 200g Feta
- Nüsse (Haselnüsse oder andere Nüsse)
- 1 EL Biowürze Classic
- 1 Bio Zitrone (der Länge nach halbieren)



Zubereitung:

Die Linsen in Wasser mit 1 EL Biowürze Classic ca. 20 Minuten bissfest gar köcheln und abgießen. Aus Pfeffer, Salz, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Essig, Zitronensaft von einer halben Zitrone, Chili und Öl eine kräftige Vinaigrette herstellen. Die Linsen mit der Vinaigrette vermischen. Den Feta zwischen den Fingern zerbröseln und 2/3 unter den Salat heben. Die Nüsse grob hacken und rösten. Den Apfel und den Stangensellerie in kleine Würfel schneiden und unter die Linsen heben. Den Salat mit den Nüssen und dem restlichen Feta servieren.

BERGLINSEN- WURZEL GEMÜSE

Zutaten:

- 100g Berglinsen
- 300ml Gemüsebrühe (Biowürze Mediterran)
- 2 EL Sellerie in feine Würfel geschnitten
- 2 EL Karotten in feine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Dijonsenf
- etwas Balsamicoessig



Zubereitung:

Die Berglinsen in 300 ml Gemüsebrühe aus Biowürze Mediterran ca. 30 Minuten gar kochen. Hier unbedingt zwischendrin nachsehen, wie weit die Linsen sind, da es hier große Unterschiede gibt.

In einer kleinen Pfanne in etwas Öl das Gemüse anbraten, Tomatenmark dazu geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Dijonsenf dazu geben.

Die Linsen, wenn sie gar sind, abgießen und mit dem gerösteten Gemüse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig kräftig abschmecken.

LINSENEINTOPF MIT BIRNE UND WALNUSS

Zutaten:

- 100g Berglinsen (gegart)
- 1 mehlig Kartoffel
- ½ Birne
- eine Handvoll Walnüsse
- Gemüsebrühe
- das weiße vom Lauch
- Balsamicoessig



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden, die Birne in dünne Spalten schneiden, die Nüsse grob hacken. Den Lauch und die Kartoffelwürfel in etwas Öl anschwitzen, mit dem Balsamicoessig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Linsen, Nüsse und Birne hinzugeben. Köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.

QUINOA-SALAT

Zutaten:

- Olivenöl
- 150g Nüsse und/ oder Samen
- Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Saft und Schale von einer Zitrone
- 250g Quinoa
- 250g Feta
- 1/2 Radicchio



Zubereitung:

Quinoa unter heißem Wasser waschen und mit etwa 400 ml Wasser, mit etwas Salz 20 Min. köcheln. Nüsse ohne Fett in der Pfanne rösten. Radicchio in feine Streifen schneiden, Ziegenkäse in Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Radicchio, Ziegenkäse und gekochten Quinoa vermischen. Nüsse unterheben, mit Öl, Pfeffer, Frühlingszwiebeln, Salz, dem Saft von einer Zitrone und Zitronenschale abschmecken.

DINKEL- GEMÜSEPFANNE

Zutaten:

- ½ Spitzkohl
- 4 getrocknete Tomaten
- 200g gegarter Dinkel
- 150g Shiitake Pilze
- 2 EL Parmesan
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Cayennepfeffer
- ½ TL rote Pfefferbeeren
- mediterrane Gewürze
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

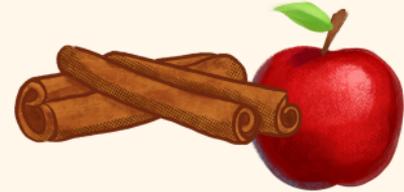
Dinkel in Salzwasser ca. 30-40 Minuten garen und abseihen. Die getrocknete Tomate sehr fein schneiden, die Shiitake Pilze fein schneiden, den Spitzkohl in Rauten schneiden.

Die Pilze mit den getrockneten Tomaten und Tomatenmark in etwas Öl in der Pfanne anbraten, kräftig würzen, den Spitzkohl kurz angaren und den gegarten Dinkel dazugeben. Mit roten Pfefferbeeren und Cayennepfeffer abschmecken.

APFEL ZIMT DINKEL PFANNE

Zutaten:

- 200g gegarter Dinkel
- 2 saure Äpfel
- 1 TL Zimt
- 3 EL Honig oder Agavendicksaft
- getrocknete Rosinen
- Cranberrys
- Datteln
- 2 EL Butter oder Kokosöl
- Zitronensaft und -schale



Zubereitung:

Dinkel in Salzwasser ca. 30-40 Minuten garen und abseihen. Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne Butter oder Kokosöl erhitzen, darin die Äpfel anbraten, mit Zimt, Zitronenabrieb, Trockenfrüchten würzen und den gekochten Dinkel dazu geben. Alles warm werden lassen und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

KÜRBIS AUS DEM OFEN

Zutaten:

- 1 Kürbis
- Gewürze wie Piment, Sternanis, Zimt, Pfeffer, Kardamom, Pfeffer, Chili
- Salz
- Butter oder Öl



Zubereitung:

Den Kürbis in schmale Spalten schneiden. Auf ein Backblech legen und mit einer Gewürzmarinade aus Piment, Kardamom, Pfeffer, Zimt und Salz marinieren. Butterflocken darüber geben und im Backofen bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten garen.

KÜRBIS-AUFSTRICH

Den gegarten Kürbis mit etwas Joghurt, Soja-Joghurt, Haferaufstrich, Kokosmilch etc. pürieren.

KÜRBIS KICHERERBSEN SALAT

Zutaten:

- 1 TL Sesamsaat
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 frische Chilischote
- 1 Frühlingszwiebeln
- Ingwer
- Salz
- 1 Bio Zitrone
- Granatapfelkerne
- Olivenöl



Zubereitung:

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Chilischote fein hacken und den Schärfegrad probieren.

Aus Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili, Frühlingszwiebeln und frisch geriebenem Ingwer eine Marinade herstellen.

Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Den Kürbis mit den Kichererbsen vermischen und mit der Marinade vermischen. Mit dem gerösteten Sesamsamen auf Tellern anrichten.

RÖSTBROT MIT ZIEGENKÄSE DATTEL CREME, BABYSPINAT UND WALNÜSSEN

Zutaten:

- 50 g getrocknete Datteln
- 50 g Walnüsse
- 150g cremiger Ziegenkäse
- grober Pfeffer
- Piment Espelette
- 50 g frischer Babyspinat
- Sauerteigbrot



Zubereitung:

Die Datteln in feine Würfel schneiden, die Walnüsse in einer Pfanne rösten und dann fein hacken. 2/3 des Spinates fein hacken. 2/3 der Walnüsse mit den Datteln, dem Spinat, dem Ziegenkäse vermischen und mit Pfeffer, Piment Espelette vermischen. Die Brotscheiben im Toaster oder unter dem Grill rösten. Mit der Dattelcreme bestreichen und mit dem Babyspinatblättern und den gerösteten Walnüssen dekorieren.

RÖSTBROT MIT AVOCADO GRAPEFRUIT

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- frische Kresse
- 1 Grapefruit
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer und frischer Kresse vermischen. Die Grapefruit filetieren. Das geröstete Brot mit Avocadocreme bestreichen und die Grapefruitfilets darauf geben. Mit ein bisschen Kresse bestreuen.



ASIA STYLE SUPPE

Zutaten:

- 1 cm Ingwer
- 1 Handvoll Glasnudeln
- ½ Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel,
- frischer Koriander
- 6 Zuckerschoten
- 2 EL Kichererbsen
- Cayennepfeffer und/oder Currypulver



Zubereitung:

Das Gemüse fein schneiden, den Ingwer fein reiben. Ein Schraubglas nehmen und die Zutaten in das Glas schichten, Kräuter als letztes oben drauf. Wer es gerne scharf mag, ein bisschen Currypulver oder Chili ins Glas geben.

Bis zum Verzehr kalt stellen und eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen.

Vor Ort dann einen Löffel Gemüsebrühe dazu geben und mit kochendem Wasser aufgießen.

MEDITERRANE POLENTA SUPPE

Zutaten:

- 3 EL Instant Polenta
- 2 getrocknete Tomaten
- ½ Spitzpaprika, 5 Cocktail
- Tomaten
- 5 Oliven entsteint
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Paprikapulver
- Gemüsebrühe
- frisches Basilikum



Zubereitung:

Das Gemüse schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken, die Oliven vierteln . Ein Schraubglas nehmen und die Zutaten in das Glas schichten, Kräuter als letztes oben drauf.

Wer es gerne scharf mag, ein bisschen Paprikapulver und Chili ins Glas geben. Bis zum Verzehr kalt stellen und eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen.

Vor Ort dann einen Löffel Gemüsebrühe dazu geben, mit kochendem Wasser aufgießen und umrühren, damit sich die Polenta auflösen kann.

HIRSE SUPPE

Zutaten:

- 2 EL gegarte Hirse
- fein geschnittene Zucchini
- Karotte
- Paprika
- etwas geriebener Ingwer
- Abrieb von einer Zitrone
- Kräuter wie Petersilie, Kresse, Schnittlauch,
- Gemüsebrühe



Zubereitung:

Das Gemüse fein schneiden. Ein Schraubglas nehmen und die Zutaten in das Glas schichten, Kräuter als letztes oben auf. Wer es gerne scharf mag, ein bisschen Paprikapulver und Chili ins Glas geben.

Bis zum Verzehr kalt stellen und eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen.

Vor Ort dann einen Löffel Gemüsebrühe dazu geben und mit kochendem Wasser aufgießen und umrühren.

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Zutaten:

- Kichererbsen
- 2 EL Öl
- 1 EL Currypulver
- Salz



Zubereitung:

Kichererbsen trocken tupfen und mit Öl, Curry und Salz marinieren. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 200°Grad 20 - 25 Minuten knusprig garen.

KOKOS-HIRSEBÄLLCHEN

Zutaten:

- 1 Tasse Hirse
- 6 große weiche Datteln
- ½ Tasse Sesamsamen
- 2 EL Tahin
- etwas Zimt
- (Dicksaft zum Süßen)
- (Kokosraspeln zum Wenden)



Zubereitung:

Die Hirse im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser kochen bis sie matschig ist. Die Datteln in feine Stücke schneiden. Die Hirse mit den Datteln, dem Tahin, den Gewürzen oder mit der Gewürzmischung würzen und gegebenenfalls etwas Dicksaft zum Süßen hinzufügen. Abschmecken und mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. In eine Schüssel Sesam und Kokosflocken geben und darin die Bällchen nacheinander wälzen. Etwas stehen lassen damit die Bällchen fest werden.