

DIESE
Rezeptur ist
VEGAN

ORANGEN-SALAT MIT MACADAMIANÜSSEN

.... ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 4 Orangen
- Salz
- Pfeffer
- 60 g rote Zwiebeln
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 6 EL frisch gepresster Orangensaft
- 8 EL Olivenöl
- 40 g Oliven
- 40 g Macadamianüsse
- etwas Blutampfer

ZUBEREITUNG Orangen sorgfältig schälen, auch die weiße innere Schale entfernen. Die Früchte in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Salzen und pfeffern.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden – wer sie nicht scharf mag, lässt sie in einer erhitzten Pfanne mit etwas Öl angehen. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz durchrösten und über die Orangenscheiben verteilen.

Für die Marinade Zitrus säfte mit Olivenöl verrühren. Orangen damit marinieren und mit den restlichen Zutaten garnieren.

EINKORN-RISOTTO MIT KRÄUTERN & PAPAYA

.... ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

ZUTATEN

- 30 g Schalotten
- Olivenöl zum Anrösten
und Verfeinern
- 250 g geschliffenes Einkorn
- 750 ml Gemüsefond (S. 163)
- 2 TL Miso-Paste
- 1 TL Wakame (getrocknete
Braunalge)
- 30 g frisch geriebener
Grana Padano
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 g Papaya
- 50 g Baby-Blattspinat
- 100 g frisch geschnittene
Kräuter (z.B.
Zitronenverbene,
Brennnessel,
Gänseblümchen,
Kerbel)
- Haselnussöl zum
Verfeinern

—
Ein herrliches
REZEPT
FÜR ALLE TAGE
—

ZUBEREITUNG Schalotten fein schneiden und in Olivenöl glasig anrösten.

Einkorn kurz abwaschen. Zu den Zwiebeln geben und rühren, bis alle Körner glasig sind. Mit etwas Gemüsefond aufgießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln. Miso-Paste und Algen hinzufügen.

Nach und nach Gemüsefond nachgießen, bis das Einkorn nur noch einen leichten Biss hat. Kurz vor dem Garen 1 TL Olivenöl und Grana Padano hinzufügen.

Abschmecken, klein geschnittene Papaya, Blattspinat sowie Kräuter beimengen. Zum Schluss mit Haselnussöl verfeinern.

TIPPS Einkorn ist eine Widerentdeckung aus uralter Zeit, es enthält außerordentlich viele wertvolle und gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe und schmeckt wunderbar aromatisch.

Wakame sagt man antibakterielle Eigenschaften nach, es steigert die Abwehrkräfte und beeinflusst den gesamten Stoffwechsel positiv. Die in ihm enthaltene Alginsäure unterstützt den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung.



CRÈME BRULÉE VON DER PASSIONSFRUCHT

.... ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

ZUTATEN

380 ml	Sahne
70 g	Zucker
Mark	von 1/2 Vanilleschote
100 g	Passionsfruchtmark
140 g	Eigelb (ca. 7 Eier)

Ein Klassiker, der ein wenig an den Sommer angepasst wurde. Geschmacklich einfach nur lecker!

ZUBEREITUNG Ofen auf 110 °C vorwärmen. Alle Zutaten bis auf das Eigelb leicht erwärmen. Eigelb hinzufügen und gut verrühren. In Formen füllen und im Ofen im Wasserbad 20–30 Minuten garen, bis die Creme fest wird.

GLUTENFREI

ERDBEER-MASCARPONE-CREME

.... ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN

60 g	Eigelb (ca. 2 Eier)
60 g	Zucker
250 g	Mascarpone
Mark	von 1/2 Tahiti- Vanilleschote
20 ml	Grand Manier
250 ml	Schlagsahne
160 g	hochwertige, reife Erdbeeren

Erdbeeren schmecken nicht nur köstlich, sie enthalten auch mehr Vitamin C als beispielsweise Zitronen oder auch Orangen.

ZUBEREITUNG Eigelb mit Zucker über einem Wasserbad schaumig rühren, bis eine sämige Masse entsteht. Vom Wasserbad nehmen, Mascarpone untermengen. Vanillemark langsam mit dem Grand Manier einrühren. Sahne schlagen und vorsichtig unterheben.

Creme in Formen füllen. Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden, Creme damit anrichten.

GLUTENFREI

—
Mit
HIPPEN
GARNIEREN
—