

Vorspeise: Kohlrabi Carpaccio

Zutaten (für 3 Portionen)

- 300g Kohlrabi
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Bianco
- 1 TL Meerrettich
- 30g Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie frisch



Kohlrabi schälen und mit einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben auf einem Teller verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Balsamico und Meerrettich ein Dressing rühren. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und dazu geben. Das Kohlrabi-Carpaccio mit dem Dressing beträufeln. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne trocken rösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi-Carpaccio streuen.

Hauptspeise: Mangoldröllchen mit Auberginenfüllung

Zutaten (für 4 Portionen)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 200g Mangold | 500g Tomaten |
| 1 Aubergine | 150g Schweizer Greyerzer |
| 1 Fenchel | 2 EL Olivenöl |
| 2 Bundzwiebeln | 1 Peperonischote |
| 2 Knoblauchzehen | ½ Bd Petersilie |
| 4 getrocknete Tomaten | Salz, Pfeffer |



Mangold waschen, die Stiele klein schneiden. Aubergine und Fenchel putzen, waschen und fein würfeln. Fenchelgrün beiseitelegen. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen, heraus nehmen, abschrecken und abtropfen. Aubergine und Fenchel ebenfalls 2 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen. Bundzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Fenchelgrün hacken. Die Peperonischote waschen und ebenfalls fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Die frischen Tomaten häuten und fein würfeln. Aubergine und Fenchel mit Bundzwiebeln, Knobi, Kräutern, Peperoni, getrockneten Tomaten und dem geriebenen Käse gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Mangoldblätter geben und aufrollen. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Röllchen darin anbraten. Die Tomaten dazugeben und würzen. Die Röllchen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren. Fertig!

Snack: Getrocknete Tomaten

- 500g Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bd Basilikum
- 1 Bd Petersilie
- Oregano, Paprikapulver, Balsamico, Olivenöl



Die Tomaten in 250ml Balsamico und 750ml Wasser 1-2 Minuten kochen. Danach gut abtrocknen. In eine Form eine Schicht Tomaten legen, mit zerhacktem Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Paprikapulver bestreuen. Öl und einige Tropfen Balsamico darüber geben. Schichtweise wiederholen und mit Öl abschließen. Passt gut zu Gegrilltem, als Vorspeise mit frischem Brot oder einfach nur so.

Smoothie: Apfel-Trauben-Smoothie

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 160g Trauben
- 100ml Apfelsaft



Alle Zutaten in den Mixer gegeben und gut vermischen. Die Früchte und auch den Saft vorher etwa 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden, damit der Saft schön kalt wird.

Was darf es das nächste Mal leckeres sein?

- | | | |
|---|--|-----------------|
| 226 |100g Peperoni scharf ca. 50g/St-Holland-Demeter | 1,79 € /100g |
| 265 |Stück Zuckermais frisch-G&M-Bioland | 2,19 € /Stück |
| 1600 |kg Kürbis Hokkaido rot 750-1500g-G&M-Bioland | 3,99 € /kg |
| 3862 |kg Trauben kernlos Sultanas-Griechenland-IFOAM | 7,29 € /kg |
| 15053 |Stück Mango-Mousse Joghurt 7,5%-D-Bioland | 2,09 € /Stück |
| Cremiger Joghurt mit feiner Mangomousse. Deutschland Bioland | | |
| 37836 |Stück Pflaumenplunder Vollkorn-K - Region-Bioland | 1,99 € /Stück |
| 61253 |Stück Kreuzkümmel ganz Tüte 50g-Türkei-EG | 2,99 € /Stück |
| Cumin, stark aromatisch, scharf-bitter. Verwendung: in der Mittelmeer- und indischen Küche, zu Gemüse, Fleisch, Fisch, Suppen. Körner zerkleinern oder in Öl anbraten. | | |
| 72025 |Flasche Chardonnay 2015 Kesselring- Region-EG | 6,29 € /Flasche |
| Allerlei frische Zitrusnoten, gelber Pfirsich, Stachelbeere, blumige Aromen und etwas Heu. Der zurückhaltenden Holzeinsatz trägt Anklänge von Vanille und Brioche bei. Lebendige Säure, harmonischer, milder Abgang | | |