

Feldsalat mit Rote Bete und Champignons

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 100g Feldsalat
- 2 Rote Bete
- 1 EL Kümmel
- 60ml Balsamico Rosso
- 1 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 150g Steinchampignons
- Salz, Pfeffer



Rote Bete waschen. In reichlich Wasser, gewürzt mit Kümmel, Salz, Essig und Honig weich kochen. Abgießen, die Enden der Bete abschneiden und noch in heißem Zustand die Schale abziehen. In Spalten schneiden und mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Balsamico Rosso marinieren. Champignons in dünne Scheibchen schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen und mit Olivenöl und Essig marinieren. Feldsalat mit Rote Bete und den Pilzscheibchen anrichten.

Rosenkohlcremesuppe mit Knobi-Croutons

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- | | | | |
|------|------------------------|------|-----------|
| 360g | Rosenkohl | 50g | Brot |
| 30g | Zwiebeln | 1 EL | Butter |
| 1 EL | Olivenöl | 1 | Knobizehe |
| 20g | Weizenvollkornmehl | | |
| 40ml | Schlagsahne | | |
| | Salz, Pfeffer, Thymian | | |



Rosenkohl vierteln und zwei Röschen für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und mit Rosenkohlvierteln in Olivenöl anschwitzen. Gemüse mit Mehl bestäuben und 600ml Wasser mit Kräutersalz unterrühren. Bei ständigem Rühren aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Rosenkohl weich ist. Suppe pürieren und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, zerdrückte Knoblauchzehe und Brotwürfel zugeben und leicht rösten. Suppe mit feingeschnittenen Rosenkohlblättern und Croutons servieren.

Krautwickel mit Linsen-Maronen-Füllung

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 8 Bl Weißkohl
- 60g Linsen rot
- 80g Maronen gekocht/geschält
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 60g Magerquark
- 1 EL Dinkelvollkornmehl
- 200g Möhren
- 160ml Milch
- 40ml Schlagsahne
- Kräutersalz, Pfeffer, Koriander



Von einem Weißkohl 8 große Blätter vorsichtig lösen und in kochendem Wasser blanchieren. Linsen in Kräutersalzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Die Maronen klein hacken, mit den gerösteten Sonnenblumenkernen, dem Quark und dem Mehl unter die Linsen mischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Linsenmasse in die Krautblätter einwickeln, diese in eine Auflaufform setzen und Wasser mit Kräutersalz dazu gießen. Abgedeckt im Backofen ca. 30 Minuten bei 180°C garen. Für die Sauce Möhren klein schneiden, in Wasser mit Kräutersalz garen, Milch dazugeben und alles fein pürieren. Mit Sahne, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Die Krautwickel mit dem Karottenschaum servieren. Dazu passt frisches Walnussbrot.

Bratapfel - süß, warm und lecker

Zutaten (für etwa 4 Personen)

- 4 Äpfel Boskoop
- 50g Sultaninen
- 50g Walnusskerne
- Honig, Zimt, Puderzucker



Backofen vorheizen auf 220°C. Das Kerngehäuse ausstechen. Pro Apfel einige Sultaninen, ein paar gehackte Walnusskerne, 1 EL Honig und etwas Zimt in die Apfelmitte geben. Mit etwas Honig beträufeln, bei 200°C in den Ofen schieben und 10-15 Min backen lassen. Anschließend den Bratapfel anrichten und mit Puderzucker bestäuben.