

FEDERKOHLSALAT

ZUBEREITUNG

Federkohl

Rohen Federkohl möglichst klein schneiden. Granatapfelkerne herauslösen, Äpfel möglichst klein schneiden und direkt mit etwas Zitronensaft vermengen.

Äpfel

Aus restlichem Zitronensaft, Olivenöl und Kräutersalz ein Dressing herstellen und abschmecken. Anschliessend mit dem Salat vermengen.

Granatapfelkerne

Feta

Olivenöl

Zitronensaft

Kräutersalz



LAUCHSALAT

ZUBEREITUNG (4 PERSONEN)

4 EL Sultaninen

Sultaninen 1 Stunde in Apfelsaft einlegen und quellen lassen.

½ dl Apfelsaft

Lauch in möglichst feine Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen.

300g Lauch

Alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

180g Joghurt Nature

Ziehen lassen.

2 EL Mayonnaise

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

CHINAKOHL SALAT

ZUBEREITUNG (4 PERSONEN)

- | | | |
|------|--|---|
| 1 | Chinakohl | Chinakohl waschen, halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden. Orangen klein schneiden und untermengen. |
| 3 | Orangen | Aus Balsamicoessig, Rapsöl, Wasser, Zucker und Senf ein Dressing herstellen. Abschmecken. Mit dem Chinakohl und den Orangen vermengen. Baumnüsse erst kurz vor dem Anrichten mit vermengen. |
| 5 EL | Balsamicoessig (weiss & dunkel) | |
| 8 EL | Rapsöl | |
| 8 EL | Wasser | |
| | Baumnüsse | |
| | Honig | |
| | Zucker | |
| 1 MS | Senf | |

PASTINAKENSUPPE

ZUBEREITUNG (4 PERSONEN)

- 300g **Pastinaken** Die Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in 2cm grosse Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.
- 200g **Kartoffeln** Majoran zupfen und in separater Schüssel anrichten.
- 1 **Knoblauchzehe** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Pastinaken und Kartoffeln darin andünsten. Mit Gemüsebouillon und Sojamilch aufgiessen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 2 **Rapsöl**
- 2 EL **Olivenöl** Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 600ml **Gemüsebouillon** Zuletzt die Suppe nochmals mit dem Zitronensaft aufkochen, mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 100ml **Sojamilch Nature**
- ½ **Zitrone**
- Meersalz**
- Schwarzer Pfeffer**
- ½ **Bund Majoran**

RANDEN-ZIEGENKÄSE-FLAMMKUCHEN

ZUBEREITUNG (4 PERSONEN)

- 2 **Rechteckiger Flammkuchenteig** Teig mitsamt dem Backpapier auf ein Blech legen, quer in 4 gleich breite Streifen schneiden. Randen mit Raspel dünn schneiden. 2/3 Frischkäse auf Teig verteilen, Randen und Nüsse darüber streuen.
- 240g **Ziegenfrischkäse**
- 400g **Randen** Backen: ca. 15 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
- 40g **Pekannüsse** Flammkuchen herausnehmen, restlichen Frischkäse darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Salz**
- Pfeffer**



HACKFLEISCHBÄLLCHEN MIT RÖSTZWIEBELN

ZUBEREITUNG (CA. 30 STK.)

| | |
|------------------------------------|---|
| 200g Röstzwiebeln | Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein hacken. |
| 1 Bund Petersilie | Das Hackfleisch mit dem Ei, Senf, den zerbröselten Röstzwiebeln und der gehackten Petersilie gut vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. |
| 500g Gemischtes Hackfleisch | Aus dem Fleischteig ca. 30 kleine Kugeln formen und diese in den restlichen Röstzwiebeln wenden. Auf ein Backblech setzen und im Ofen backen. |
| 1 Ei | Backen: ca. 10 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, bis das innere nicht mehr rosa ist. |
| 1 EL Senf | Anschliessend Hackfleischbällchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. |
| Salz | |
| Pfeffer | |

BROWNIES

ZUBEREITUNG (CA. 25 STK. 30X27CM)

- | | |
|--|--|
| 360g Butter | Butter und Vanillecouverture schmelzen |
| | Eier, Salz, Rohzucker und Vanillezucker schaumig schlagen. |
| 500g Vanillecouverture geraspelt (dunkel) | Die Eimasse sorgfältig mit der Butter-Schokoladen-Masse mischen. Mehl und Nüsse darunterheben. |
| 5 Eier | Das Backblech grosszügig buttern und die Brownie-Masse darauf ausstreichen. |
| Salz | Backen: ca. 35 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, im unteren Drittel backen. |
| 540g Rohzucker | |
| ½ TL Vanillezucker | |
| 300g Baumnusskerne | |
| 360g Dinkelmehl | |
| Butter | |