

# REZEPTE

## ROTE BETE CARPACCIO MIT BIRNEN-WALNUSS DRESSING



## ROTE BETE CARPACCIO MIT BIRNEN-WALNUSS DRESSING

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Knollen Rote Bete, roh
- 1 Stück reife Birne
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Walnüsse
- 50 g Fetakäse oder Blauschimmelkäse
- 1 Handvoll Feldsalat oder Rucola
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Birne ebenfalls schälen und sehr fein würfeln. Birne mit Essig, Honig und Öl verrühren, salzen und pfeffern.

Die Rote Bete Scheiben kreisrund auslegen. Feldsalat waschen, in der Mitte anrichten und das Birnen-Dressing verteilen. Feta in kleine Stückchen zerbröseln und Walnüsse grob hacken. Beides über die Scheiben geben.

### TIPP:

Anstelle der Roten Bete eignet sich auch Kohlrabi oder Mairübchen sehr gut für dieses Gericht.

### EINE PORTION LIEFERT:

Energie: 160 kcal, 12,3g Fett, 7,6g Kohlenhydrate, 3,8g Eiweiß

UNSER ERNÄHRUNGSBERATER-TEAM HAT WEITERE TIPPS FÜR SIE! INFORMIEREN SIE SICH UNTER: 06421/9454-71

## MÖHRENSÜPPCHEN MIT JOGHURT ORIENTALISCH GEWÜRZT

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 800 g Möhren
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Muskatnuss gerieben
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Milch
- Etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 200 g Schafsjoghurt
- 1 EL Schwarzkümmel
- 1 kl Bund Koriander, frisch oder getrocknet

### ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Möhren putzen, in kleine Stücke schneiden, Kurkuma, Kreuzkümmel und Muskatnuss zufügen, alles kurz andünsten. Brühe und Milch angießen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Suppe in Tassen füllen, einen Klecks Schafsjoghurt in die Mitte geben. Mit Schwarzkümmel bestreuen und mit Korianderblättchen garniert servieren.



## ERBSENSUPPE MIT GERÄUCHERTER FORELLE



PERFEKT MIT BAGUETTE!

## ERBSENSUPPE MIT GERÄUCHERTER FORELLE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 g Erbsen, TK
- 1 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 125 g Forellenfilet
- 1 EL Frischkäse, fettreduziert
- 1 EL Meerrettich gerieben (Glas)
- 2 TL Pinienkerne

### ZUBEREITUNG:

Erbsen ca. 10 Minuten antauen lassen. Zwiebeln würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Erbsen zugeben, Brühe aufgießen und aufkochen. Nach ca. 5 Minuten Garzeit alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten. Meerrettich fein reiben und mit dem Frischkäse verrühren. Die Suppe in Teller füllen, Frischkäse, Pinienkernen und Forelle hinzugeben. Mit etwas Kurkumapulver bestäuben und servieren.

### EINE PORTION LIEFERT:

310 kcal, 13,6g Fett, 23g Kohlenhydrate, 17,6g Eiweiß



## KERNIGES DINKEL-BAGUETTE

### ZUTATEN FÜR 3 BAGUETTE:

- 650 g Dinkelvollkornmehl
- 10 g frische Hefe
- 2 gestrichene TL Meersalz
- 400 bis 450 g lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Mehl oder Saaten für die Kruste

Etwas Butter für das Backblech bzw. die Baguetteform

### ZUBEREITUNG:

Das Dinkelvollkornmehl abwiegen und mit dem Salz mischen. Die Hefe in 400 g lauwarmem Wasser auflösen, zusammen mit dem Olivenöl zum Mehl geben und ca. 5 min. in der Küchenmaschine oder 10 Minuten von Hand zu einem weichen, elastischen Teig kneten. 50 ml Wasser zur Teigregulierung bereithalten. Den Teig ca. 8 bis 10 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Er sollte in dieser Zeit ungefähr auf das Doppelte aufgehen.

Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, mit einem Messer aufteilen, mit angefeuchteten Händen 3 Stangen formen und je nach Geschmack in Mehl oder Saaten wälzen. Die Stangen auf ein gefettetes (Baguette-)Backblech legen und noch ca. 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Baguette in den vorgeheizten Backofen geben und auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten bei 200 ° backen.

Mit der Klopfprobe prüfen, ob die Baguette durchgebacken sind und auf einem Gitter abkühlen lassen.

### TIPP:

Für schnelle Brötchen können Sie den Teig auch mit 40 g Hefe zubereiten und 30 bis 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Alles Weitere ist wie beschrieben.

Alternativ können Sie aus dem Teig statt Baguette selbstverständlich auch Brötchen backen. Das Rezept ändert sich dadurch nicht.

Das für den Teig benötigte Wasser lieber mit einer Digitalwaage abwiegen! Messbecher sind bei kleinen Wassermengen häufig sehr ungenau.

ZUM GENIEßEN!

## BIRCHER MÜSLI MIT DREI VERSCHIEDENEN TOPPINGS

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 50-60 g zarte Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 150 ml Wasser oder Pflanzendrink (Sojadrink, Haferdrink, Mandeldrink o.ä.)
- 100-150 g Quark Magerstufe oder Skyr natur

### ZUBEREITUNG:

Haferflocken und Leinsamen mit Wasser oder Pflanzendrink verrühren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Morgen mit Skyr oder Quark mischen und Topping dazu geben.

### 1. ORANGE-WALNUSS-TOPPING:

1 Orange in Stücke geschnitten + 1 kleine Handvoll Walnüsse (8-10 Hälften) + ggf. 1 EL Sanddorn-Fruchtsauce

### 2. APFEL-ZIMT-ROSINEN-TOPPING:

1 geraspelter Apfel + 1 Prise Zimt + 1 EL Haselnüsse oder Mandeln + 1 TL Rosinen

### 3. MOHN-FRUCHT-TOPPING:

1 Handvoll Beeren, frisch oder TK + 1 TL Mohnsaat + 1-2 kleingeschnittene, getrocknete Aprikosen

