

# Rosenkohlsuppe



## Zutaten

- ✓ 500 g Rosenkohl
- ✓ 150 g Kartoffeln, mehlig-kochend
- ✓ 3 Schalotten
- ✓ 600–700 g Gemüsebrühe
- ✓ Ca. 100 ml Sahne
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Muskat
- ✓ Zucker
- ✓
- ✓ 80 g Räucherspeck
- ✓ 100 g Rosenkohl
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Scheiben Toast
- ✓ 2 EL Preiselbeeren
- ✓ 2 EL Schmand
- ✓
- ✓ 2 EL Preiselbeeren
- ✓ 2 EL Schmand

## Und so geht's...

Den Rosenkohl für die Suppe putzen und vierteln. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl anschwitzen. Den Rosenkohl und die Kartoffelwürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Anschließend mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und ca. 15 – 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Einlage den Räucherspeck und Zwiebel in Würfel schneiden und den weiteren Rosenkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Speckwürfel anbraten, die Zwiebeln und den Rosenkohl dazugeben. Alles garen und als Einlage in die Suppe geben.

Preiselbeeren und Schmand miteinander verrühren und als Topping auf die Suppe geben.



*Originalrezept vom bioladen \*Koch Kai Puthen. Für 4 Personen.*

# Geschmortes Rindfleisch mit Linse & Aubergine



## Zutaten

- ✓ 700 g Rinderbraten
- ✓ 300 g Aubergine
- ✓ 4 Zwiebeln
- ✓ 100 g Möhren
- ✓ 5 Knoblauchzehen
- ✓ Olivenöl
- ✓ 2-3 Datteln
- ✓ 150 g rote Linsen
- ✓ 100 g ganze Mandel ohne Haut
- ✓ 1 Dose (400g) Cubetti
- ✓ 700 ml Wasser
- ✓ 2 EL Thymian
- ✓ 2-3 gestr. TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ✓ 1-2 MSP Zimt
- ✓ etwas Chili nach Geschmack
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Saft und Schale von ½ Zitrone
- ✓ Sauerrahm
- ✓ etwas Petersilie

## Und so geht's...

Den Rinderbraten in walnussgroße Würfel schneiden. Die Aubergine und Möhre würfeln und die Zwiebel in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Fleisch in etwas Öl anbraten, Zwiebeln, Aubergine und Möhre dazugeben und mit anbraten. Den Knoblauch, klein geschnittene Datteln, rote Linsen und die Mandeln hinzufügen und kurz anrösten.

Mit den Tomatencubetti und dem Wasser auffüllen. Die Gewürze zugeben und das Rindfleisch mit geschlossenem Deckel ca. 2 Stunden leise köcheln lassen.

Zum Schluss den Zitronensaft und die feingeriebene Zitronenschale zugeben. Noch einmal abschmecken und mit einem Klecks Sauerrahm und etwas gehackter Petersilie servieren.

*Originalrezept vom bioladen\* Koch Kai Puthen. Für 4 Personen.*

# Bratapfel-Tiramisu



## Zutaten

- ✓ 300 g Apfel (ca. 2 Stück),  
z.B. Sorte Pinova
- ✓ 1 TL Butter
- ✓ 2 EL Zucker
- ✓ 1 gestr. TL  
Lebkuchengewürz
- ✓ 1 EL Rum
- ✓ 100 ml Apfelsaft
- ✓ 400g Mascarpone
- ✓ 130 g Mandelmus
- ✓ 4 EL Zucker
- ✓ 200 g geschlagene Sahne
  
- ✓ Löffelbiskuit
- ✓ 3-4 Espressos
- ✓ Zimt-Zuckermischung
  
- ✓ 8 Gläser,  
ca. 200-250 ml groß

Und so geht's...

Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Den Zucker mit der Butter goldbraun karamellisieren. Die Äpfel, Lebkuchengewürz und Rum hinzufügen. Mit dem Apfelsaft ablöschen, kurz einkochen und auskühlen lassen.

Mascarpone mit dem Mandelmus und dem Zucker cremig aufschlagen. Die geschlagene Sahne unterheben.

Die Gläser mit Löffelbiskuit auslegen und mit dem Espresso beträufeln. Darauf zuerst die Apfelcreme und dann die Mascarponecreme schichten. Zum Schluss mit der Zimt-Zuckermischung bestreuen.



Originalrezept vom bioladen\* Koch Kai Puthen. Für 8 Personen.