

Antipasti



Zutaten

Für die Antipasti:

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 4 große Champions
- ✓ 200g Tomaten

Fürs Dressing:

- ✓ 80ml Balsamico von La Selva „Luigi“
- ✓ 100ml Olivenöl
- ✓ 1 Knolle frischer Knoblauch
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Zucker oder Honig
- ✓ 1 EL frisch gehackter Rosmarin oder Thymian

So gelingt die Antipasti

...in der Pfanne: Alles in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten und leicht salzen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

...oder wie heute hier, aus dem Ofen: Ebenfalls das Gemüse in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann Gemüse und Olivenöl auf dem Backblech vermengen, leicht salzen und bei ca. 220°C, 8-10 Minuten backen und danach 10 Minuten auskühlen lassen.

Für das Dressing einfach alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren. Dann über das Ofengemüse verteilen.

Für Antipasti eignen sich natürlich auch andere Gemüsesorten!



Originalrezept vom bioladen* Koch Kai Puthen

Blumenkohl-Knoblauch-Suppe



So gelingt's

Den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin farbig anbraten. Schalotten und Knoblauch fein schneiden, die Kartoffeln klein würfeln und mit den anderen Zutaten anrösten. Dann mit Wasser und Sahne auffüllen. Nun zwei Lorbeerblätter hinzugeben. Als nächstes mit Salz und Pfeffer würzen und mit Deckel ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und den restlichen Inhalt pürieren. Je nach Konsistenz etwas Wasser hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten. Das ebenfalls gehackte Basilikum mit den Mandeln vermengen. Geriebenen Parmesan sowie den Abrieb einer Zitrone unterrühren und et voila fertig ist das Suppen-Topping!

Zutaten

Für die Suppe:

- ✓ 700g Blumenkohl
- ✓ 80 ml Olivenöl
- ✓ 3 Schalotten
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 150g Kartoffeln
- ✓ 1,2 l Wasser
- ✓ 150 ml Sahne
- ✓ 2 Lorbeerblätter
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Zucker & Zitronensaft

Für das Topping:

- ✓ 50g Parmesan
- ✓ 30g Mandeln
- ✓ Hand voll Basilikumblätter
- ✓ 50g Parmesan
- ✓ Abrieb einer Zitrone



Originalrezept vom bioladen* Koch Kai Puthen

Nektarinensalat auf bioladen* Zitronensorbet



Zutaten

- ✓ bioladen* Sorbet

Für die Nektarinen:

- ✓ 1-2 EL Zucker
- ✓ 1 große Orange
- ✓ 1 Msp Vanillepulver
- ✓ 250g Nektarinen
- ✓ 100g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
- ✓ evtl. Rosmarin

Für die Sahne:

- ✓ 100g Sahne
- ✓ 2 EL Himbeersirup

So gelingt's

Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Saft einer großen Orange (ca. 160 ml) ablöschen. Eine Messerspitze Vanille hinzugeben und aufkochen lassen. Jetzt die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit den Himbeeren in den Topf geben und erneut aufkochen.

Wer mag kann etwas Rosmarin fein hacken und ihn zeitgleich mit dem Orangensaft in den Topf geben.

Für die Himbeersahne einfach nur die Sahne mit dem Sirup aufschlagen.

Zuletzt das bioladen* Sorbet mit der Sahne und den marinierten Nektarinen anrichten.



Originalrezept vom bioladen* Koch Kai Puthen