

Rosenkohl-Linsen-Salat



Zutaten

300 g Chateau Linsen
1 Zimtstange
1/2 Radicchio
3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
30 g Ingwer
350 g Rosenkohl
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Messerspitze Chili,
gemahlen
30-40 ml
Balsamicoessig
50 g Ahornsirup

Zubereitung

Zunächst die Linsen kochen. Am Ende der Garzeit den Zimt und etwas Salz hinzufügen und das Wasser verkochen lassen. 15 Minuten abkühlen. Zimtstange entnehmen.

Danach den Rosenkohl vierteln. Den Radicchio in feine Streifen schneiden und den Knoblauch ebenfalls fein schneiden. Die rote Zwiebel klein würfeln. Die Petersilie hacken. Den Ingwer fein reiben.

Nun den Rosenkohl in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten, bis er etwas Farbe bekommt.

Anschließend den Rosenkohl, den Radicchio, Petersilie und die Zwiebeln zu den Linsen geben. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Chili, Balsamicoessig, Ahornsirup und dem fein geriebenen Ingwer abschmecken.

Lauwarm oder kalt genießen.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Mediterraner Kartoffelstampf mit Schwarzwurzeln



Zutaten

1500 g Kartoffeln,
mehlig kochend
3 Lorbeerblätter
200 ml Olivenöl
4-6 Knoblauchzehen,
gepresst
40-60 g Kapern
Abrieb einer
Zitronenschale
1 Bund Lauchzwiebeln

1500 g Schwarzwurzel
1 Zwiebel
4-6 Knoblauchzehen
Olivenöl
¼ Bund Petersilie
Salz, Timut-Pfeffer
(nepalesischer
Szechuan)

Zubereitung

Zuerst die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Lorbeerblättern kochen.

Nun den Knoblauch fein schneiden oder pressen. Die Kapern etwas durchhaken. Dann die Kartoffeln abgießen, Lorbeerblätter entnehmen, stampfen und mit dem Olivenöl, den Knoblauchzehen, den Kapern und dem Zitronenabrieb vermengen. Nach Belieben würzen. Zum Schluss noch ein paar geschnittene Lauchzwiebeln unterheben.

Die Schwarzwurzeln schälen und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen kleinhacken.

Danach die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Anschließend die Schwarzwurzeln dazugeben und bei geringer Hitze garen.

Zuletzt die Petersilie dazugeben, salzen und den Pfeffer darüberstreuen.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Grießflammeri mit Schoko-Orangensoße



Zutaten

1 Zitrone
600 ml Milch
1 Ei Butter
60 g Rohrohrzucker
35 - 40 g
Hartweizengrieß
1 Ei (L)
100 ml Sahne
ca. 1 MSP
Vanillepulver

Für die Soße:

100 ml Sahne
150 ml Milch
100 g Zartbitter -
Schokolade
1 EL Zucker
Saft und Abrieb einer
halben Orange

Zubereitung

Zunächst die Milch zusammen mit der Butter erhitzen. Anschließend den Zucker, den Hartweizengrieß, etwas Zitronenabrieb und das Vanillepulver langsam in die Milch einrieseln und währenddessen verrühren. Alles zusammen einmal aufkochen und für weitere 3 Minuten quellen lassen.

Dann das Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eigelb unter die heiße Grießmasse rühren.

Anschließend den Flammeri mit Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet und alles auskühlen lassen.

Zum Schluss die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Für die Schoko-Orangensoße zuerst die Sahne mit der Milch zusammen aufkochen.

Die Zartbitter Schokolade hacken, hinzugeben und darin auflösen.

Den Orangensaft- und abrieb, sowie den Zucker hinzufügen und gut verrühren.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte