

# 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](http://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  
 $\frac{1}{4}$  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](http://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](http://bioladen.de/rezepte)