

Bohnensalat



Zutaten

500 g trockene weiße
oder Riesen-Bohnen

100 g Parmesan

140 g getr. Tomaten

1 Bund Bärlauch

150 ml Olivenöl

ca. 45 ml Essig

ca. 25 g Honig

ca. 2-4 Knoblauchzehen

etwas Zitronenabrieb

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Piment d'Espelette

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen und abspülen.

Anschließend in frischem Wasser ohne Salz ca. 60 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Parmesan fein reiben und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Den Bärlauch mit einem Zauberstab pürieren oder mit einem Messer fein schneiden.

Olivenöl, Essig, Honig, die fein gehackten Knoblauchzehen mit Zitronenabrieb und Zitronensaft zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken.

Alle Zutaten und die Vinaigrette locker miteinander vermengen und etwas durchziehen lassen.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Ragout vom Rind mit Spargel und Tomaten



Zutaten

800 g Rinderbraten
Öl
1 Möhre
100 g Knollensellerie
½ Stange Porree
½ Knoblauchknolle
200 g Schalotten
3 gehäufte EL
Tomatenmark
2 EL Mehl
500 ml Rotwein
ca. 700 ml Wasser
3 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner
Salz, Pfeffer, Zucker
400 g grüner Spargel
200 g Cocktail-Tomaten

Zubereitung

Den Rinderbraten in 6 Stücke schneiden. Das Gemüse putzen. Möhre und Sellerie in walnussgroße Stücke schneiden. Den Porree in Ringe schneiden, die Schalotten würfeln und die Knoblauchknolle schälen.

Das Fleisch mit Salz würzen und in einem ofenfesten Bräter kräftig anbraten. Nun das Gemüse zugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen, dann das Mehl hinzufügen und auch dieses anschwitzen. Mit Rotwein und Wasser aufgießen und die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzufügen. Den geschlossenen Bräter für ca. 2,5 Stunden im Backofen bei ca. 150 °C garen lassen.

Das Fleisch ausstechen. Die Soße durch ein Sieb passieren, dabei das Gemüse kräftig ausdrücken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Spargel und die Tomaten waschen und ggf. schneiden. In etwas Öl kurz und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Soße geben.

Das Fleisch zurück in die Soße geben und sofort servieren.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Panna cotta mit Lavendel & Akazienhonig



Zutaten

500 g Sahne
1 knapper EL
Lavendelblüten
ca. 50- 70 g
Akazienhonig
2,5 Blatt Gelatine oder
Agar-Agar
200 g Beeren,
tiefgekühlt
Zucker

Für 4 Personen.

Zubereitung

Die Sahne mit den Lavendelblüten und dem Honig aufkochen und bei schwacher Hitze max. 10 Minuten ziehen lassen.

Nicht zu lange, bitte zwischendurch probieren, sonst wird das Lavendelaroma sehr intensiv.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und dann ausdrücken.

Die Lavendelsahne durch ein feines Sieb gießen und die Gelatine in der heißen Sahne auflösen. Anschließend in eine größere Form oder in mehrere Tassen füllen und für ca. 3-4 Stunden kühl stellen.

In der Zwischenzeit die Beeren auftauen lassen und anschließend pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und nach Geschmack mit Zucker süßen.

Die Form oder Tassen kurz in heißes Wasser tauchen und die Panna cotta auf Teller stürzen. Das Beerenpüree darüber verteilen.

Im Sommer sind auch gerne mit frischen Beeren servieren!



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte