

Artischocken - Sexkornrisotto

Zutaten für 4 Personen:

180 g	Sexkorn (12 h einweichen)
4 Stk	Artischocken (à 100 g)
300 g	Champignons
120 g	Lauch
120 g	Paprika
120 g	Melanzani
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	Petersilie feingehackt
1 EL	Bärlauch feingehackt
	Salz, Pfeffer
1 EL	Parmesan

Artischocken rüsten, kochen. Artischockenböden ausschneiden so daß sie noch ganz bleiben. Olivenöl erhitzen, Champignons, Lauch, Paprika, Melanzani und Sexkorn anschwitzen und nach und nach mit Artischockenfond aufgießen. Kurz zuvor Artischockenböden dazugeben, mit Petersilie, Bärlauch, Salz und Pfeffer vollenden. Artischocken füllen, mit Wiesenkräutern garnieren.

Bagna cauda Gemüse Fondue

Zutaten für 6-8 Personen:

120 g	eingelegte Sardellenfilets (Alici)
5 Stk.	Knoblauchzehen fein gehackt
60 g	Butter
1 dl.	Olivenöl

3 El Walnußöl
 etwas Chili mit Zitronensaft

Gemüse nach Saison:

1 Stk. Fenchel
3 Stk. Frühlingszwiebeln
1 Stk. Stangensellerie
200 g Karotten
200 g Champignons
2 Stk. Paprika

Gemüse waschen und in Portionsgrößen schneiden.
Gemüse roh oder leicht gekocht dazu servieren.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch u. Chili dazugeben, langsam garen ohne Farbe.

Sardellenfilets mit Wasser abspülen, abtrocknen u. fein gehackt in die Pfanne mit der Butter geben. Gleichzeitig das Olivenöl mit einer Gabel einrieseln, gut vermischen, zuletzt das Walnußöl und den Zitronensaft dazugeben, die Sauce immer warm servieren.

Bananen - Raita

Zutaten für 4 Personen:

250 g Joghurt
250 g Banane

mit Kreuzkümmel, Koriander, Kardemon, Chili, Zwiebelsaucen würzen;
frische Kräuter wie Schnittlauch, Koriander

Curry Bombay – Melanzani **Kartoffelcurry**

80 g Butter

900 g Melanzani
400 g Kartoffeln
200 g Paprika rot
2 Knoblauchzehen fein gehackt
20 g Ingwer, frisch in Streifen
1 TL Kurkumer
¼ TL Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner
Chili, Pfeffer, Sternanis, Nelken wenig
2 dl Gemüsebrühe

Gewürze, Knoblauch, Ingwer in Butter anschwitzen; Gemüse, Kartoffeln dazugeben, anrösten

Gemüsefond aufgießen und weich garen, mit Tomatenwürfeln garnieren, vielleicht noch mit Garam Masala abschmecken.

Chinakohl-Tofuröllchen

Zutaten für 4 Personen:

Chinakohl
160 g Tofu ½ geräuchert
60 g Amaranth
1 Ei
40 g Lauchgemüse
2 EL fein gehackten Rucola
Salz, Pfeffer,

Chinakohl leicht blanchieren Amaranth in Gemüsebrühe weich köcheln.
Tofu mit Ei verrühren mit Amaranth und Rucola vermischen, würzen.
Tofumasse in Chinakohl wickeln und diese im Dampf erhitzen.

Vinaigrette

50 g Lauch brunoise
50 g Tomatenconcasse
5 g Sesam
½ TL Ingwer fein gehackt

1 EL	Reisessig
½ EL	Sesamöl
2 EL	Sonnenblumenkeimöl
1 cl	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Als Garnitur frische Keimlinge

Kabeljau mit Reisblatt- Kurkumakraut

Zutaten für 4 Personen

340 g	Kabeljaufilet
4 Stk.	Reisblätter
100 g	Spinat in Streifen
100 g	Champignons blättrig
	Salz, Pfeffer, Soja
1EL	Olivenöl erhitzen Champignons kurz anschwitzen, Spinat sowie Bärlauch dazugeben, würzen, abkühlen.

Kabeljau in 4 Portionen teilen

Reisblatt in lauwarmen Wasser erweichen und auf ein Küchentuch legen. Kabeljau, Spinat, Champignon darauf verteilen und zu einem Päckchen zusammenschlagen. Ca. 10 Minuten dämpfen.

Kurkumakraut (Chinakohl)

200 g	Weißkraut feine Streifen
100 g	Salatgurken feine Streifen
20 g	Ingwer feine Streifen
½ TL	Kurkumapulver
1dl	Gemüsefond
	Kümmel, Salz, Pfeffer Zwiebelsamen, Maizena

Teflonpfanne leicht erhitzen, Ingwer, Weißkraut anschwitzen, mit Gemüsefond ablöschen, Gurken, Kurkuma und mit Zwiebelsamen würzen. Leicht knackig servieren.

Quinoa-Maultaschen mit Sauerkraut

Maultaschen

Rezept für 4 Personen

Yufkablätter rund ausstechen 12 x 8 cm

1 Eiweiß

Füllung:

4 EL Quinoa

180 g feine Gemüswürfel

1 b Rucola gehackt

1 Knoblauchzehe

2 EL frischen Ziegenkäse

3 EL Pecorino

2 dl Gemüsebrühe

Quinoa trocken lindern, mit Gemüsefond aufgießen 20 min. garen.

Gemüse würfeln 5 min. mit garen, überkühlen und mit den restlichen Zutaten unterheben.

Auf die Yufkablätter auftragen und zusammenklappen, auf eine befettete Pfanne setzen und im Rohr bei 190 Grad ca. 15 min. backen.

Quitten-Sauerkraut

40 g Butter

700 g Sauerkraut

100 g Zwiebel (Streifen)

150 g Quittengeleé

2 dl Gemüsefond

1 dl Weißwein

Lorbeerblatt, Koriander, Chili, Pfeffer, Salz

Zwiebel in Butter andünsten, restliche Zutaten begeben,

ca. 20 min dünsten und abschmecken;