

## **Kürbissüppchen vom Hokkaidokürbis mit Cayenne-Pfeffer, Kokos und Schlagsahne**

### **Zutaten:**

3-4 kg Hokkaidokürbis, gesäubert, entkernt und in Würfel geschnitten  
1l Kokosmilch  
1,5l Gemüsebrühe  
300 ml Schlagsahne aus dem Sahnspender  
Salz Pfeffer Gemisch aus dem Mörser  
Zitronensaft von 1 Zitrone/Orangensaft von 4 Orangen und etwas Abrieb von der Orangenschale  
Cayenne-Pfeffer  
12 EL Kokosraspeln  
1 Bund fein geschnittene Petersilie

### **Zubereitung:**

Gemüsebrühe zum kochen bringen. Den geschnittenen Hokkaidokürbis in die heiße Gemüsebrühe geben und ca. 10-25 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kokosmilch dazugeben und alles Pürieren mit Zitronensaft/Orangensaft und dem Abrieb der Orangenschale, Salz-Pfeffer-Gemisch aus dem Mörser abschmecken und mit einer Prise Cayenne-Pfeffer abschmecken . Die Suppe einmal kurz aufkochen lassen und in die Suppenteller füllen. Jetzt ein Sahneblümchen aus dem Spender auf die Suppe geben und mit Kokosflocken und Petersilie vollenden.

## **Knackige Blattsalate der Saison mit gebratenem marinierten Tofu, geröstetem Sesam und frischen Kräutern**

### **Blattsalate:**

Blattsalate sorgfältig in die gewünschte Größe zupfen, dabei welke oder nicht mehr schöne Blätter aussortieren. Blattsalat kurz und vorsichtig in sauberen kaltem Wasser waschen/säubern .

Die gewaschenen Salatblätter vorsichtig , locker - ohne zusammenzudrücken in einen Salatsieb geben und abtropfen lassen - wenn man eine Salatschleuder hat, vorsichtig schleudern - nicht das dem Salat schwindelig wird ... :))

Schön ist ein Blattsalat-Mix um Geschmacksvielfalt und Farbe zu bekommen: z.B. Radicchio, Eichblatt, Feldsalat, Kopfsalat, Kresse, etwas Rauke - je nach Angebot/Saison.

### **Gebratener mariniertes Tofu**

#### **Zutaten:**

400g weißer Tofu

Olivenbratöl oder Rapsöl oder Palmfett

1 Bund glatte Petersilie oder Koriander

Gerösteter Sesam

150-250 g Ingwer geschält

in kleine Würfel geschnitten

3 Knoblauchzehen, geschält, halbiert ohne Strunk in kleine Würfel geschnitten

Saft von einer 1/2 Zitrone

Saft von einer 1/2 Orange

1/2 Tl. fein geriebene Orangenschale

1/2 Tl. fein geriebene Zitronenschale

Salz und bunter Pfeffer

aus dem Mörser

#### **Zubereitung:**

Tofu auspacken und mit einem Küchenpapier trockentupfen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Bratöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Den Ingwer und den Knoblauch dazu und nochmals kurz mit schmoren. Zitronen-, Orangensaft und geriebene Schalen darüber geben. Den gerösteten Sesam über den Tofu streuen. Ausschalten. Die Petersilie/den Koriander fein schneiden und hinzugeben. Mit der Salz-Pfeffer Mischung abschmecken.

## **Weißer Balsamico Vinaigrette:**

weißen Balsamico Essig " *Condimento bianco*: (dt: „Weiße Würze“) wird aus Weißweinessig und Traubenmostkonzentrat hergestellt und behält seine helle Färbung, da er bei niedrigeren Temperaturen eingedickt wird. Er färbt daher die gewürzten Speisen nicht dunkel" mit wenig Säure, etwas Dijon Senf, etwas Gemüsefond, Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser,

am besten ein richtig gutes Olivenöl (extra virgin olive oil -first pressing- ) - Faustregel: 2 Teile Öl und 1 Teil Essig.

Je nach Geschmack können auch feine Gartenkräuter hinzugegeben werden. Auch feine gewürfelte Schalotten - roh oder kurz angedünstet schmecken super dazu .

## **Zubereitung:**

Den guten Essig gibt man in eine Schüssel mit Salz/Pfeffer und Dijon Senf und verrührt das ganz mit einem Schneebesen bis sich das Salz aufgelöst hat. Erst jetzt das Olivenöl langsam unterrühren. Mit dem Gemüsefond abschmecken. Das Ganze geht auch ganz gut mit einem Schraubglas - alle Zutaten rein und schütteln - oder mit dem Zauberstab zum Aufschlagen - (die Konsistenz wird dann noch cremiger, fester) - **allerdings Schalotten und Kräuter dann erst zum Schluss bereits fein geschnitten hinzugeben - können beim zerkleinern mit dem Zauberstab bitter werden .**

## **Avocado-Honig Dressing**

### **Zutaten:**

2 EL Dijonsenf  
4 EL Honig  
5 fein, mit Salz geriebene Knoblauchzehen  
3-4 sehr reife Avocado ohne Kern und Schale  
0,5 l weißer Balsamicoessig  
0,4 l Walnußöl  
0,4l natives Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus dem Mörser

### **Zubereitung:**

Senf, Honig, Knoblauch verrühren, dann Avocado mit dem Pürierstab pürieren und unterrühren. Mit Salz und Pfeffergemisch , und Essig abschmecken . Nach und nach das Öl mit der Schlagscheibe des Pürierstabs unterrühren.

## Bratensoße/Jus

### Zutaten:

1,5-2 kg Rindfleischknochen  
5 El Bratöl  
1 Lauch  
1/2 Sellerie  
3 Karotten  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen, halbiert ohne grünen Strunk  
½ Bund frischen Thymian, Rosmarin  
300ml konzentriertes Tomatenmark  
1 Fl. Rotwein

2-3 Lorbeerblätter  
1 TL Pimentkörner  
1 TL bunter Pfeffer  
Salz

### Zubereitung:

Das Wurzelgemüse gut waschen/säubern und in größere Würfel schneiden. Die Fleischknochen in einem großen Bräter von allen Seiten mit dem Bratöl kräftig braun anbraten. Gemüse dazugeben und mit schmoren lassen. Tomatenmark hinzugeben, gut vermischen und weiterschmoren lassen bis das Tomatenmark eine braune Farbe annimmt. Mit Lorbeer, Piment, Pfeffer, Thymian- & Rosmarinzweigen und Salz würzen, mit kräftigem Rotwein ablöschen und dann mit Wasser aufgießen und köcheln lassen – ab und zu umrühren. Immer wieder Wasser nachgießen. Die Jus reduziert während diesem Vorgang - damit sie Geschmack, Farbe und Konsistenz bekommt. Mindestens 5-7 Stunden köcheln lassen. Die Knochen herausnehmen und den Rest durch ein Spitzsieb passieren. Die dunkelbraune Jus kann nach Belieben noch einreduziert oder auch mit Beurre maniè (Mehlbutter) nachgebunden werden.  
Vor dem Anrichten die Jus nochmals erhitzen.

## **Rostbraten vom Hohenlohischen Bioland-Rind**

### **Zutaten:**

1,5kg gut abgehangenes Bioland-Rostbeef , sauber pariert  
in ca. zwei Finger (2,5 -3,5 cm)breite Scheiben gegen die Faser schneiden,. Die Fleischstücke leicht mit der Hand/Finger in Form drücken.

Salz & bunter Pfeffer aus dem Mörser

Rinderfilet rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht kalt ist !

### **Zubereitung:**

Bratöl oder Palmfett in die Pfanne geben. Die Pfanne stark erhitzen und die Rinderfilets von jeder Seite 1-3 Minuten braten. Dann mit Salz & bunter Pfeffer aus dem Mörser würzen und mit Deckel ein paar Minuten vor dem Servieren ruhen lassen!

### **Oder**

**das Rinderfilet pariert am Stück lassen - auch von allen Seiten kräftig anbraten und dann würzen. In den vorgeheizten Ofen bei ca. 90 °bis 120 ° stellen . Je nachdem, wie das Filet gegessen werden möchte kürzer oder länger im Ofen lassen**

**Nach ca. 15-20 Minuten ist es Medium**

**Vor dem Servieren kurz in Alufolie oder mit entsprechendem Deckel ruhen lassen**

Wenn Du das Fleisch aus dem Ofen nimmst, kannst du wie im Kochkurs mit einem Daumendruck feststellen, wie durchgebraten das Rinderfilet ist.: Je weicher, desto roher. Wenn das Filet etwa so weich ist wie dein lockerer Handballen ist es Medium Rare durchgebraten

**Geschmortes Bioland-Huhn "Andalusisch"**  
**mit Weißwein, Rosmarin, Knoblauch und Paprika und Peperoni**

**Zutaten:**

1kg Bioland - Hähnchen keule  
1kg Bioland-Hähnchen flügel  
Salz & bunter Pfeffer aus dem Mörser  
10 Knoblauchzehen geschält halbiert ohne Strunk in kleinen Würfeln  
5 Peperoni , sauber halbiert ohne Strunk in feine Scheiben geschnitten  
1 rote, 1 grüne Paprika , sauber ohne Strunk und Kerne in ca. 1cm Würfel geschnitten  
2 Zwiebeln, geschält in Würfel  
1 Bund frischen Rosmarin  
1l leckeren Weißwein trocken

**Zubereitung:**

Bräter stark erhitzen und Palmfett oder Bratöl hineingeben. Die vorbereiteten Hähnchenteile von allen Seiten darin anbraten und dann mit SalzPfeffer Gemisch würzen . Paprika, Peperoni, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und kurz mit schmoren - mit Weißwein ablöschen und kleinere Stücke vom Rosmarinbund dazugeben.  
Deckel auf den Bräter setzten und dann für ca. 20 Minuten in den 160° C heißen Ofen stellen.

## Dips:

### Kichererbsen - Sesam Dip

#### Zutaten:

200g Kichererbsen (frisch eingeweicht und gekocht oder aus der Dose)  
1 Bund glatte Petersilie fein geschnitten  
1 EL Kreuzkümmel  
4 EL weiße Sesamsaat geröstet  
60 ml Olivenöl  
Zitronensaft von einer Zitrone  
Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

#### Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen und dann in einem Topf mit frischem Wasser weichkochen ca. 1-2 Stunden anschließend abgießen und erkalten lassen.

ODER aus der Dose abtropfen lassen

(ein paar Kichererbsen zum garnieren unpüriert lassen)

Kichererbsen pürieren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Kichererbsen Püree mit Kreuzkümmel, Sesam und Olivenöl und Petersilie vermischen und mit Zitronensaft und Salz Pfeffer abschmecken

### Tomaten Ingwer Dip

#### Zutaten:

2 Stücke frischen Ingwer (Daumengroß) geschält in feine Würfelchen - erst längs dann quer schneiden  
1 Zwiebel fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, halbiert ohne Strunk in kleinen Würfeln- erst längs dann quer schneiden  
2 TL Curry Gewürzmischung  
3 EL Olivenöl  
200 ml feinstückige Tomaten (aus der Dose)  
Salz und Pfeffer Mischung aus dem Mörser

#### Zubereitung

Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten mit den Tomaten ablöschen, ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Curry und Salz/Pfeffer Mischung abschmecken

**Dessert:**

**Joghurt mit karamellisierten Nüssen**

**Zutaten:**

2,5 l Joghurt (10%)

10 Orangen filetiert

(Saft beim filetieren auffangen)

500 g Walnüsse und Cashewkerne

300 ml Honig

**Zubereitung:**

Joghurt mit dem O -Saft glatt rühren und auf den Desserttellern verteilen Die Orangenfilets dekorativ auf den Joghurt legen.

Walnüsse und Cashews etwas zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Mit dem Honig leicht karamellisieren und auf den Desserttellern mit dem Joghurt Mittig verteilen