

**knackige Blattsalatvariation mit einem gebratenem Filet von roter Meerbarbe (Wildfang)  
Erdbeervinaigrette und wilden Blüten**

**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.

Die Blüten (Saison) mit einem Küchentuch säubern und als Garnitur auf den angerichteten Salatteller geben

**Erdbeervinaigrette**

**Zutaten:**

**200g frische geputzte Erdbeeren püriert**

**2 EL Honig**

**3 EL Weißen Balsamico Essig**

**9 EL Olivenöl ( extra virgin olive oil- first pressing)**

**1 TL Senf**

**1 TL Salz und bunter Pfeffer us dem Mörser**

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Du kannst dafür auch die Schlagscheibe vom Zauberstab nehmen um alle Zutaten gut aufzuschlagen. Das Olivenöl erst zum Schluss dazugeben.

### **Honig-Senf-Vinaigrette**

**Zutaten:**

**3El Balsamico Essig**

**3 El Honig**

**2L Senf**

**9 El Olivenöl**

**1Tl Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser**

**Zubereitung:**

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Behälter geben und gut vermischen. Mit dem Zauberstab mit Schlagscheibe das Olivenöl langsam hinzugeben und aufschlagen. Mit Salz und Pbuntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken

### **Saure-Sahne-Kräuter-Citrus-Dressing**

**Zutaten:**

**400 ml Saure Sahne**

**Saft von drei Zitronen und etwas Abrieb von der Zitronenschale**

**Saft von einer Orange und etwas Abrieb von der Orangenschale**

**5 fein, mit Salz geriebene Knoblauchzehen**

**4 EL natives Olivenöl**

**4 El gemischte Kräuter fein geschnitten**

**Salz und Pfeffer aus dem Mörser**

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in ein Behälter geben und gründlich durchrühren. Zum Schluss mit Salz und buntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken. Je nach Geschmack Zitronen und Orangenabrieb dazugeben

### **Scharfer Joghurt- Paprika-Dip**

#### **Zutaten:**

2 halbe rote Paprikaschoten, geputzt und in kleine Würfel geschnitten  
300g Joghurt  
1 El edelsüßes Paprikapulver  
2 -3Peperoni, geputzt und halbiert in feine Würfel geschnitten  
Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

#### **Zubereitung:**

Paprikastücke, Joghurt, Paprikagewürz und die Peperoni miteinander vermischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer aus dem Mörser abschmecken.

## Rote Linsen-Tomaten Dip

### Zutaten :

200g rote Linsen gekocht  
2 EL Olivenöl  
2 TL getrocknete Tomaten  
4 Salbeiblätter fein geschnitten  
1 El Zitronensaft  
2 Tomaten, ohne Strunk, gehäutet, entkernt und in feine Würfel geschnitten  
5 fein, mit Salz geriebene Knoblauchzehen- halbiert ohne grünen Strunk  
80 g Ricotta

### Zubereitung:

Rote Linsen mit dem Olivenöl pürieren. Die anderen Zutaten unter das Linsenpüree heben mit dem Zitronensaft und Salz und buntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken

### **Walnuss-Dip**

**Zutaten:**

125g Walnusskerne  
3 EL natives Olivenöl  
100 ml Sahne  
1 EL Zitronensaft  
Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

**Zubereitung:**

Die Walnusskerne fein zerhacken, mit alles Zutaten mischen und pürieren.

### **Dessert:**

### **Quark-Sahne-Creme mit Mangomark und Kirschen**

**Zutaten:**

200g frische entsteinte und halbierte Kirschen  
8 EL Mangomark  
200ml Sahneaufgeschlagen  
250g Magerquark  
4 EL Honig  
1 TI Vanillepulver

**Zubereitung:**

Quark mit dem Mangomark glattrühren und die aufgeschlagene Sahne darunterheben.  
Restliche Zutaten hineingeben und gut miteinander vermischen.

**Pikante Kräuter-Ingwer-Salbei-Marinade**

**Zutaten:**

50g geschälter und in feine Würfel geschnittener Ingwer

5 halbierte Knoblauchzehen ohne Strunk fein gewürfelt und mit Salz zerrieben

1 Peperoni geputzt und in feine Würfel geschnitten

8 El Rapsöl

2 El gemischte Kräuter