

VORSPEISE

BROKKOLISUPPE MIT BASILIKUM



Zutaten für 4 Portionen

1 Schalotte	1 Topf Basilikum
1 Knoblauchzehe	3 EL Crème légère
2 EL Olivenöl	Salz
500 g Brokkoli	Pfeffer aus der Mühle
700 ml Gemüsebrühe	1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- Brokkoli waschen, putzen, Röschen abschneiden.
- Stiele schälen und würfeln.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem Topf Öl erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Dann den Brokkoli zugeben, kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen.
- Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen vom Basilikumtopf die Blättchen abzupfen, in ein Sieb geben und waschen. Eine kleine Portion Basilikum für die Garnitur beiseitestellen, die anderen Blättchen in die Suppe geben.
- Suppe fein pürieren.
- Crème légère unterrühren, Suppe nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Suppe in die Tassen füllen und mit den Basilikumblättchen bestreut servieren.

HAUPTGERICHT

DINKEL-PITA-TASCHEN MIT KICHERERBSEN UND TOFU

Zutaten für 4 Portionen

1 Msp. Cayennepfeffer	250 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose)
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)	200 ml Naturjoghurt
½ TL Koriander (gemahlen)	½ TL Zucker
400 g Natur-Tofu	1 Bio-Limette
Salz	4 Dinkel-Pita-Taschen
Pfeffer aus der Mühle	1 Handvoll Rucola
4 EL Olivenöl	1 kleiner Bund Dill

Zubereitung

TOFU VORBEREITEN

- Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Koriander auf einem flachen Teller vermischen. Tofu mit beiden Seiten in den Würzmix legen, leicht andrücken, salzen und pfeffern.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, abkühlen lassen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.





KICHERERBSEN UND FÜLLUNG ZUBEREITEN

- Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und teilen: Ein Drittel in eine kleine Schüssel, zwei Drittel in eine größere Schüssel.
- Zu der größeren Menge Kichererbsen den Joghurt geben.
- Limette heiß waschen und rundherum die Schale abreiben. Dann die Limette zerschneiden und den Saft auspressen.
- Joghurt mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und -saft abschmecken.
- Den Rucola waschen, schleudern und grob zerschneiden. Mit dem Tofu zum Joghurt geben und alles gut vermischen.
- Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Kichererbsen darin kurz rösten.

NACHTISCH

VANILLEPUDDING MIT BEERENSAUCE

Zutaten für 4 Portionen

- 350 ml Milch (3,5 % Fett)
- 50 g Speisestärke
- 1 Vanilleschote
- 3 Eier

Zubereitung

FÜR DEN PUDDING

- 50 ml Milch in ein Schraubglas füllen. Stärke zugeben, Gefäß verschließen und schütteln bis es keine Klümpchen mehr gibt.
- Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
- Einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen. Vanilleschote und Vanillemark mit restlicher Milch in den Topf geben und bei kleiner Hitze zum Kochen bringen.
- Die Stärkemischung mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren und unter ständigem Rühren 1 Minute aufkochen lassen. 1 EL Honig einrühren und den Pudding vom Herd nehmen. Vanilleschote entfernen.
- Die Eier trennen.
- Die Eigelbe in einer Schüssel gut verquirlen.

PITABROTE BELEGEN UND ROLLEN

- Dill kalt abspülen, Blättchen abzupfen und grob hacken.
- Die Brote von beiden Seiten ca. 2 Minuten in einer Pfanne ohne Fett erwärmen.
- Den Joghurt-Mix jeweils mittig auf die Fladenbrote verteilen.
- Die Fladenbrote auf Rechtecke aus hellem Backpapier legen und mit dem Papier zu Wraps einrollen. Mit einem Stück Küchegarn zusammenbinden.
- Wraps mit den gerösteten Kichererbsen und den Dillspitzen garnieren.

MMMMHHHH



- 1 EL und 1 TL Honig
- 1 kleine Prise Salz
- 300 g gemischte Beeren
- 1 Zitrone

- 1 Kelle der Vanilmilch unterrühren. Die so temperierte Creme unter die restliche Milch im Topf ziehen.
- Eiweiße mit wenig Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Eischnee locker unter den Pudding heben. Pudding abkühlen lassen.

FÜR DIE BEERENSAUCE

- Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
- Beeren waschen, putzen, eventuell klein schneiden (Erdbeeren).
- Beeren mit 3 EL Zitronensaft und 1 TL Honig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren.
- Den lauwarmen Pudding in kleine Gläser füllen und mit Beerenauce servieren.