



Winterlicher Feldsalat

mit Orangen und Trauben



DAS BENÖTIGEN SIE

- 150 g Feldsalat
- 1 Kohlrabi
- 1 Gut Bio Bio-Apfel
- 2 Orangen
- 200 g Tafeltrauben dunkel, kernlos
- 2 EL Casa Morando Essig, Sorte Condimento Italiano Bianco
- 1 EL Gut Bio Bio-Olivenöl
- Nach Bedarf Jodsalz
- 1/4 TL Lemar Gewürzmühle, Sorte Bunter Pfeffer

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 10 Min.
Zubereitungszeit/Garzeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

SO GEHT'S

1. Feldsalat waschen, trocken schleudern und die Wurzeln abschneiden. Kohlrabi schälen, mit dem Apfel waschen und beides raspeln. Eine Orange schälen und filetieren, die übrige Orange halbieren und den Saft auspressen. Trauben waschen und je nach Größe evtl. halbieren.
2. Für das Dressing Orangensaft, Essig und Öl verrühren, nach Bedarf mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Dressing mit Feldsalat, Kohlrabi, Orangenfilets, Trauben und Apfel vermischen und den Salat servieren.

Guten Appetit!





Rotkohl-Quinoa-Röllchen



DAS BENÖTIGEN SIE

- 1 Rotkohl (Tipp: restlicher Rotkohl bleibt 2–3 Wochen im Kühlschrank frisch)
- 100 g Gut Bio Bio-Samen, Sorte Quinoa
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 g Rookhus Lachsforelle (aus der Kühlung)
- 1 Scheibe Goldäahren Butter Toast
- 300 g Hallbauer Frischkäse, Sorte sahnig-cremig
- Salz
- 1/4 TL Portland Pfeffer
- 2 EL Buttella Sonnenblumen-Öl
- 200 g Le Coq de France Französischer Camembert (aus der Kühlung)
- 600 g D'Antelli Frische Gnocci (aus der Kühlung)
- 4 Stängel Gut Bio Bio-Kräutertopf, Sorte nach Belieben
- 200 g Lisani Schmelzkäse, Sorte nach Belieben
- Küchengarn oder kleine Holzspieße

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 40 Min.

Zubereitungszeit/Garzeit: ca. 85 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel



SO GEHT'S

1. Rotkohl waschen und halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden und eine Hälfte des Rotkohls beiseitelegen. Die andere Hälfte in einem großen Topf in Salzwasser mit der Schnittstelle nach unten ca. 5–8 Min. abgedeckt garen. Den Kohl mit kaltem Wasser abschrecken.
2. 8 große Blätter vorsichtig ablösen und je 2 Blätter leicht überlappend nebeneinander legen. Quinoa warm abspülen, mit 200 ml Salzwasser aufkochen und etwa 15–20 Min. abgedeckt ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde.
3. Lauchzwiebeln waschen, die Wurzelenden und das obere Grün entfernen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe, die Lachsforelle-Scheiben und das Toastbrot in kleine Stücke schneiden.
4. Quinoa, 150 g Frischkäse, Lachsforelle, Lauchzwiebeln und Toastbrot vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf den Rotkohlblättern verteilen, diese eng aufrollen und mit Küchengarn oder Holzspießen fixieren.
5. Öl erhitzen, die Röllchen anbraten, ca. 400 ml Wasser angießen und abgedeckt ca. 30–40 Min. schmoren. Camembert in kleine Würfel schneiden. Gnocchi in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5 Min. goldbraun braten. Kräuter abzupfen, waschen, trocken schleudern und grob hacken.
6. Röllchen herausnehmen. Restlichen Frischkäse, Camembert und Schmelzkäse in den Garsud geben, schmelzen lassen und pürieren. Die Sauce mit einem Teil der Kräuter verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Sauce mit Röllchen und Gnocchi auf Tellern anrichten, mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Guten Appetit!





Tofu-Spekulatiusmousse

mit heißen Himbeeren



DAS BENÖTIGEN SIE

- 200 g Moser Roth Dunkle Premium Schokolade, Sorte Edel Bitter 70 % Cacao
- 400 g Gut Bio Bio-Soja-Sortiment, Sorte Tofu (aus der Kühlung)
- 160 ml Wiesgart Trauben Direktsaft, Sorte rot
- 1 Päckchen Albona Vanillinzucker
- 100 g Reichsgraf Gewürz-Spekulatius
- 2 EL Tamara Konfitüre, Sorte Himbeer
- 125 g Himbeeren
- 2 Blätterkrokant

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 5 Min.

Zubereitungszeit/Garzeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

SO GEHT'S

1. Schokolade in grobe Stücke hacken und schmelzen. Tofu in Würfel schneiden und mit 125 ml Traubensaft und Vanillinzucker sehr fein pürieren. Geschmolzene Schokolade vorsichtig unterrühren. Spekulatius in kleine Stücke brechen, dazugeben und die Creme ca. 30 Min. kaltstellen.
2. Übrigen Traubensaft und Konfitüre verrühren und erhitzen. Himbeeren vorsichtig waschen und vorsichtig untermischen. Blätterkrokant grob hacken.
3. Mousse portionieren, mit den heißen Himbeeren anrichten, mit Blätterkrokant garnieren und servieren.

Guten Appetit!

