

**Erbensuppe mit Leinöl und
Buchweizen-Minze-Knödel**



**Gegarte rote Zwiebel
mit Karotten-Senf-Tatar
und Hagebuttensauce**



**Geschmorter Karfiol
mit Kurkuma, Ingwer
und Pekannuss-Relish**



**Hirse-Topfen-Laibchen mit
Apfel, Oliven und Blattsalat**



**Kohlsprossen mit Paranüssen
und dunklen Trauben**



**Dunkles Schokoladen-
Olivenöl-Dessert**



Erbsensuppe mit Leinöl und Buchweizenknödel

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

2 EL Butter + 1 EL für die Knödel
1 Jungzwiebel
Salz, Pfeffer (gemahlen)
Muskatnuss, frisch gerieben
0,5 l Gemüsesuppe
100 ml Schlagobers
300 g Erbsen
Saft von ½ Zitrone
2 EL Leinöl
etwas Erbsenkresse
3 EL Buchweizen
100 ml Wasser
125 ml Milch
Salz
50 g Dinkelmehl
100 g Knödelbrot
1 EL gehackte Minze
1 Ei
etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

Butter erhitzen und die geschnittene Jungzwiebel darin anschwitzen.

Salz, Pfeffer, Muskat und die Gemüsesuppe zugeben und ca. 5 Minuten leicht einkochen lassen.

Leicht geschlagenes Schlagobers, Erbsen und den Zitronensaft zugeben, 1 Minute weiterkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren.

Für die Knödel den Buchweizen waschen und ca. 50 Minuten bei geringer Hitze in Wasser weich köcheln lassen. Anschließend abseihen und in einem Topf mit Milch, Butter und Salz aufkochen.

Dinkelmehl, Knödelbrot, Ei und Minze zugeben. Alles verrühren, 10 Minuten rasten lassen, kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln. Dann im Olivenöl leicht anbraten.

Suppe mit den Knödeln anrichten, mit Leinöl und der Erbsenkresse garnieren.

Gegarte rote Zwiebel mit Karotten-Senf-Tatar

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

4 große rote Zwiebeln
300 g Karotten
3 EL Sojasauce
1½ EL Balsamico
1 EL Honig
70 ml Wasser
1 EL Dijonsenf
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Jungzwiebel
1 TL kleine Kapernbeeren
1 EL Weißweinessig
2 EL Kürbiskerne
100 g Hagebuttenmarmelade
100 ml Apfelsaft
etwas Brunnenkresse

ZUBEREITUNG

Nur die äußere Schicht der Zwiebel-
schale entfernen (siehe Foto), unteren
Teil gerade schneiden. Backrohr auf
200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Zwiebeln auf ein Backblech setzen und
ca. 60 Minuten weich garen.

Karotten schälen und in ca. 2–3 mm
große Würfel schneiden. Sojasauce,
Balsamico, Honig und Wasser auf-
kochen. Karottenwürfel zugeben,
ca. 4 Minuten kochen, dann eine Stunde
darin ziehen lassen. Dijonsenf und
Olivenöl zugeben. Salzen.

Jungzwiebel in feine Scheiben
schneiden, Kapern fein hacken,
beides untermischen.

Zwiebeln aushöhlen. Das Innere
in feine Scheiben schneiden, mit Salz,
Pfeffer und Weißweinessig vermischen.

Karotten in die ausgehöhlten Zwie-
beln füllen. Mit Kürbiskernen und mari-
nierten Zwiebeln bestreuen.

Für die Sauce die Hagebutten-
marmelade mit Apfelsaft, Salz und
Pfeffer aufkochen. Anrichten und mit
Brunnenkresse garnieren.

Geschmorter Karfiol mit Kurkuma, Ingwer und Pekannuss-Relish

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

1 großer ganzer Karfiol
(Blumenkohl), ca. 700 g
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwerwurzel
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 EL Kurkuma
100 ml Gemüsesuppe
Salz, schwarzer Pfeffer
(gemahlen)
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chili
40 g Pekannüsse
2 EL Korianderblätter
60 ml Olivenöl
1 EL Weißweinessig
½ TL Salz
1 EL Kristallzucker

ZUBEREITUNG

Vom Karfiol die groben grünen Blätter
abtrennen, die kleineren dran lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen,
fein hacken, die Zitrone abreiben und
auspressen. Mit Olivenöl, Kurkuma,
Gemüsesuppe vermischen und gut
salzen. Alles aufkochen und 1 Minute
einkochen lassen.

Karfiol mit dieser Mischung gut
einreiben. Backrohr auf 200 °C
(Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für das Relish Knoblauch schälen,
die halbierte Chili entkernen. Dann
Knoblauch, Chili, Pekannüsse und
Korianderblätter fein hacken.
Alles mit Olivenöl, Weißweinessig,
Salz und Zucker vermischen.

Den Karfiol auf dem Backblech
im vorgeheizten Backrohr auf der
mittleren Schiene ca. 40 Minuten
garen.

Dann aus dem Backrohr heben und
mit dem Relish servieren.

Hirse-Topfen-Laibchen mit Apfel, Oliven und Blattsalat

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

150 g Hirse
350 ml Gemüsesuppe
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine Chilischote
2 Eier
1 TL gemahlene Kurkuma
100 g Topfen (20% Fett)
20 g Semmelbrösel
1 grüner Apfel
100 g Blattsalat oder Wildsalat
Saft von 1 Zitrone
50 g gemischte Oliven
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zitronenscheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Hirse in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in der Suppe ca. 30 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chili, Eier, Kurkuma, Topfen, Semmelbrösel und Salz mit der Hirse vermischen. Aus ca. 2 EL Hirsemasse Kugeln formen und zu Laibchen flach drücken. In Semmelbröseln wälzen, dann beidseitig in Olivenöl anbraten.

Den Apfel in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Salat, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

Die Hirselaibchen mit dem Salat anrichten, mit Oliven und Zitronenscheiben garnieren.

Kohlsprossen mit Paranüssen und dunklen Trauben

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

800 g Kohlsprossen (Rosenkohl)
2 Limetten
4 Knoblauchzehen
50 g ganze Paranüsse*
3 EL Walnussöl
1 EL Curry
1 TL Kreuzkümmel
20 g Butter
250 g dunkle Trauben, gewaschen
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL Kristallzucker
2 EL weißer Balsamico
200 ml Gemüsesuppe

ZUBEREITUNG

Kohlsprossen waschen, die größeren halbieren.

Schale der Limetten abreiben, den Saft auspressen, beiseitestellen.

Knoblauch schälen, fein hacken.

Paranüsse grob hacken und auf einem Blech mit Walnussöl, Curry, Kreuzkümmel und Butter vermischen.

Kohlsprossen, Knoblauch und die Trauben zugeben. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer, Kristallzucker, Limettenschale, Limettensaft und weißem Balsamico würzen.

Gemüsesuppe zugeben.

Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dann auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 20–30 Minuten garen.

Auf den Tellern anrichten.

*Paranüsse sind einerseits eine tolle Unterstützung bei Schilddrüsenproblemen, andererseits von Natur aus radioaktiv, weshalb nicht mehr als 2 Stück pro Tag empfohlen werden.

Dunkles Schokoladen- Olivenöl-Dessert

Zutaten für 4 Personen

ZUTATEN

4 Eier
Prise Salz
100 ml Olivenöl
100 g Joghurt (3,6%)
200 g Kristallzucker
1 Zitrone, Schale abgerieben
1 Orange, Schale abgerieben
200 g glattes Mehl
1 TL Backpulver
250 g Obers
1 TL Kurkuma
80 g Bitterschokolade
1 große Birne
1 EL Kristallzucker
Minzblätter
2 EL Kokosstreifen

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Dotter mit Salz schaumig schlagen. Olivenöl, Joghurt, 100 g vom Kristallzucker, Orangen- und Zitronenschale langsam zugeben und ca. 2 Minuten weiterschlagen.

Mehl mit Backpulver versieben. Eiklar schlagen, den restlichen Zucker zugeben und unter die Olivenölmasse heben. Anschließend die Mehlmischung unterheben.

Die Olivenölmasse auf ein Blech mit Backpapier streichen (2 cm hoch) und im vorgeheizten Backrohr (160 °C Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Garprobe machen und auskühlen lassen.

Für die Creme Obers mit Kurkuma aufkochen und die fein gehackte Bitterschokolade darin schmelzen. Mit einem Stabmixer mixen, dann 12 Stunden kalt stellen.

Birne in Scheiben schneiden, Kristallzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, dann die Birnenscheiben zugeben, beidseitig braten, auskühlen lassen.

Die Creme auf den geschnittenen Olivenölböden mit einem Löffel verteilen, mit Birnenscheiben, Minze und Kokosstreifen garnieren.