



## → BUNTER KOPFSALAT

**Zutaten (für 4 Pers.):** 1 Kopf Salat, 200g Spargel, 250g Erdbeeren, 2El. Zitronensaft, 5El. Sonnenblumenöl, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Kästchen Kresse.

**Zubereitung:** Spargel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kresse vom Beet schneiden. Aus Zitronensaft, Sonnenblumenöl, Kräutersalz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Alle Salatzutaten mit der Salatsoße vermischen und sofort servieren.

## → KOPFSALAT MIT SHIITAKE PILZEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 1 kleine Zwiebel, 1 Scheibe Vollkorntoast, 2El. Weißweinessig, Kräutersalz, 2El. Sonnenblumenöl 1 Kopfsalat, ca. 125g Shiitakepilze, 1El. Butter, 1 Knoblauchzehe, 1Tl. frische Petersilie

**Zubereitung:** Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Toastbrot würfeln. Weißweinessig mit etwas Kräutersalz und dem Sonnenblumenöl verrühren. Den Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Pilze putzen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben. Mit den Pilzscheiben und dem gewürfeltem Brot mischen und unter Wenden goldgelb braten. Den Salat mit der Marinade vermengen. Die Croûton- Pilzmischung und die Petersilie darauf verteilen.

## → RETTICHSALAT

### MIT APFEL UND ERDBEEREN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 2 junge, weiße Rettiche, 1 Apfel, säuerlicher (z.B. Braeburn), 250g Erdbeeren, für die Marinade: 3El. Zitronensaft, Salz, 2El. Sesamöl, Cayennepfeffer, Zucker

**Zubereitung:** Rettiche putzen, schälen und fein raspeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Spalten schneiden. Erdbeeren putzen, waschen und in Viertel schneiden. Für die Marinade Zitronensaft mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und Öl verrühren und abschmecken. Salatzutaten in einer weiten Schüssel anrichten und mit der Marinade beträufeln.

## → RETTICHMUS

bayerischer Brotaufstrich

**Zutaten (für 2 Pers.):** 1Bd. weißer Rettich, 350g gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, fein gehackt, 1Bd. Petersilie, fein gehackt, 100g saure Sahne, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Rettich und Kartoffeln schälen und fein reiben. Mit gehackten Zwiebeln, Petersilie und Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Radieschen- oder Tomatenscheiben garnieren. Schmeckt super auf dunklem Bauernbrot.

## → GEFÜLLTER KOHLRABI

**Zutaten (für 4 Pers.):** 4 Kohlrabis, 1 Zwiebel, 150g Champignons, 125g Shiitakepilze, 2El. Butter, 1 Ei, 2El. Crème fraîche,

**Zubereitung:** Den Römertopf wässern. Den Kohlrabi putzen und schälen, zarte Blättchen aufheben. Oben einen Deckel abschneiden und beiseite legen, Kohlrabi mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Für die Füllung etwa 2/3 des Kohlrabifleisches fein hacken. Die Zwiebel

schälen und klein würfeln. Champignons putzen und fein hacken. Von den Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, die Pilze hacken. Die Butter erhitzen, erst Zwiebelwürfel, dann Pilze darin anschwitzen. Gehackte Kohlrabi untermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pilz-Kohlrabi-Masse mit dem Ei und der Crème fraîche vermischen und in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Die Deckel auflegen, die Kohlrabi in den Römertopf setzen. Zudeckt im Ofen bei 180°C 1Std. garen. Die Blättchen hacken und darüber streuen. Kartoffelbrei dazu.

## → AUBERGINEN INDISCH

**Zutaten (für 4 Pers.):** 4 mittelgroße Auberginen, 3 Zwiebeln, 500g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 4El. Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, 1El. gehackte Petersilie, 1Tl. Ursalz, 1Msp. Zucker, 1 Stange Zimt, 50g gehackte Mandeln

**Zubereitung:** Auberginen in den vorgeheizten Backofen legen und bei 200°C ca. 15min. erhitzen, dabei zweimal wenden. Herausnehmen und die Haut abziehen. Die Auberginen längs halbieren und so aushöhlen, dass ein ca. 2cm breiter Rand stehen bleibt. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfelig schneiden. Knoblauchzehen durchpressen. 2El. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe kurz andünsten, dann Knoblauch und Tomaten zugeben, ca. 5min. in der geschlossenen Pfanne dünsten. Auberginenfruchtfleisch zugeben, 10min. weiterdünsten. Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen, die Mandeln unterrühren. Die Auberginenhälften in eine gefettete, feuerfeste Form legen, die Füllung darauf verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 25-30 min. garen. Dazu schmeckt körniger Reis oder frisches Fladenbrot.

## → KARTOFFELGRATIN MIT SHIITAKE

**Zutaten (für 2 Pers.):** 250g festkochende Kartoffeln, 125g Shiitake, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Becher süße Sahne, 1/2 Becher Crème fraîche, 2 gehäufte El. geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer, Butter

**Zubereitung:** Eine flache, feuerfeste Form mit Butter einstreichen und mit dem gehackten Knoblauch bestreuen. Die Hälfte der fein geschnittenen Kartoffeln dachziegelartig auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Pilze darauf legen, ebenfalls würzen, die restlichen Kartoffeln obenauf legen und würzen. Sahne und Crème fraîche mit Wasser verrühren und über die Kartoffeln geben. Den Käse darüber streuen und mit Butterflocken belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 130°C 60 bis 90 Minuten backen.

## → GEFÜLLTE KOHLRABISCHNITZEL

**Zutaten (für 4 Pers.):** 2 Kohlrabi, Weizenvollkornmehl (zum Panieren), 2 Eier, Semmelbrösel (zum Panieren), 100g Raclettekäse in Scheiben, Meersalz, Pfeffer, Butter zum Braten

**Zubereitung:** Die Kohlrabi schälen, in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden und in Salzwasser nicht zu weich dünsten. Kalt abschrecken und trocken tupfen. Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel auf jeweils einem Teller vorbereiten. Zwischen 2 Kohlrabischeiben jeweils eine Scheibe Raclettekäse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Kohlrabi-Käse-Paket zuerst in Mehl, dann in Ei, anschließend in den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Kohlrabi-Käse-Pakete goldbraun braten.