



Carpaccio von roter und gelber Bete

Zutaten:

200g Rote Beete
200g Gelbe Bete
100 ml Kräuteressig
Walnusskerne
Walnussöl
Meersalz
Pfeffer
Parmesan, gehobelt
Aceto Balsamico
Olivenöl
Ziegenweichkäse nach belieben

Zubereitung

Die Rote und die Gelbe Beete in Salzwasser und dem Kräuteressig garen.
Schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit grobem Salz und Pfeffer würzen, mit gehobeltem Parmesan und Walnusskernen bestreuen. Anschließend mit Balsamico, Oliven- und Walnussöl beträufeln. Auf Wunsch noch mit zerbröseltem Ziegenweichkäse garnieren.

Bunter Rohkostteller

Zutaten:

30 g Pinienkerne
4-5 EL Zitronensaft
6-8 EL Apfelsaft
2-3 TL Senf
Kräutersalz
Pfeffer
2 TL Honi
5 EL Rapsöl
ca. 600 g Möhren
ca. 300 g Rote oder Gelbe Bete
2 Äpfel
1 EL Schnittlauch, TK
oder Kresse

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und hacken. Zitronensaft, Apfelsaft, Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Honig und Öl gut verrühren. Möhren und Rote Bete schälen und raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Möhren, Rote Bete und Äpfel mit der Sauce mischen. Mit 3 EL Kresse und den Pinienkernen bestreuen.



Maiskolben in Honig gebacken

Zutaten:

2 frische Maiskolben
Meersalz
2 EL Honig
2 EL Butter

Zubereitung

Die Maiskolben von den Blättern entfernen, putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Eichblattsalat in Apfelviniagrette

Zutaten:

1 Eichblattsalat
1 Zwiebel
2-3 El Zitronensaft
1 EL Apfeldicksaft
1 TL süßer Senf
Kräutersalz, Pfeffer
3-4 EL Rapsöl
1 Apfel

Zubereitung

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitronensaft mit Dicksaft, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Zwiebelwürfel verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Salat und Apfelspalten mit der Vinaigrette mischen und servieren.

Korsischer Tomaten-Gurkensalat (Für 2 Personen)

Zutaten:

250 g Cherrytomaten
1 Minigurke
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
2 EL Kapern
10 schwarze Oliven
4 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitronensaft mit Dicksaft, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Zwiebelwürfel verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Salat und Apfelspalten mit der Vinaigrette mischen und servieren.