

Panzanella von Focaccia mit Antipasti-Gemüse und Avocado-Basilikumcreme

Rezept für 4-6 Personen

reichlich Olivenöl	in eine heiße Pfanne geben
1 Zweig Rosmarin	
1 Zweig Thymian	
2 angedrückte Knoblauchzehen	zugeben
1 Ciabatta 3x3 cm gewürfelt	zugeben und gold-gelb rösten
1 rote Zwiebel (1/2 Ringe)	zugeben und anbraten
10 halbierte Oliven (schwarz und grün)	
10 halbierte Kapernäpfel	
10 halbierte Kirschtomaten	zugeben
1 Bund Rucola, gewaschen	zugeben, einmal durchschwenken und sofort anrichten

Marinade:

1 El alter Balsamico	
3 El gutes Olivenöl	
½ Tl Salz	
1 El AGD	gut verrühren und über den Salat geben

Plus Grillgemüse → Paprika, Aubergine, Zucchini mit Olivenöl, Pfeffer, Salz Knobi
180°C 12 Minuten

Avocado-Basilikumcreme: 2 Avocados mit Basilikum, Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren!

Karotten-Maracujaschaumsuppe mit Ingwer und Kokos

750g Karottenwürfel	und
1 Stange Lauch in Würfel	in
1 El Alsan	anschwitzen.
2 Tl Ingwerpüree	zugeben. Mit
0,2 Liter Maracujasaft	ablöschen.
600 ml Karottensaft	
300 ml Kokosmilch	
300 ml Gemüsebrühe	zugeben und ca. 12 Minuten kochen lassen. Dann mit
	einem Stabmixer
200 ml Kokosmilch	untermixen und die Suppe durch ein Haarsieb streichen.
	Mit
Salz, Tabasco	abschmecken.

Waldpilzpolenta mit weißem und grünem Spargel, Frühlingsgemüseacker, Romanasalat, Kürbisvinaigrette und gerösteten Maccadamianüssen

Waldpilzpolenta

200ml Pilzsud
1 Knoblauchzehe, angedrückt
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
60g Polenta
Gemüsebrühe
einige gemischte Pilze
Salz, Pfeffer

Pilzsud aufkochen, Knoblauch und Kräuter zugeben und 15 Minuten ziehen lassen, Kräuter entfernen. Erneut aufkochen, Polenta einrühren und aufkochen lassen. Am Herdbrand nachquellen lassen und immer wieder Brühe zugeben, bis die Konsistenz nicht mehr zu fest ist und die Polenta schön cremig, aber stabil ist. Pilze separat anbraten und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingsgemüseacker

6 Stangen Spargel weiß/grün
je 2-3 Röschen Blumenkohl und Broccoli
1 Karotte, geschält
Sprossen und/oder Kresse
8 Röschen Salat
Salz, Pfeffer, Puderzucker, Olivenöl
etwas Vinaigrette (am besten von Kürbiskernöl)
einige geröstete Maccadamianüsse

Weißes Spargel schälen und bissfest kochen, abschrecken und bei Seite stellen. Blumenkohl und Broccoli ebenfalls blanchieren. Karotte in Stifte schneiden, auf ein Backblech geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl marinieren. Bei 180°C ca. 12 Minuten im Ofen garen. Salat putzen, waschen und schleudern. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, grünen Spargel zugeben, mit etwas Puderzucker karamellisieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das blanchierte Gemüse zugeben und durchschwenken.

Polenta noch mal erhitzen und in einem Kreis oder Streifen auf den Teller geben. Gemüse ansetzen, Salat trappieren und mit Vinaigrette beträufeln. Mit Sprossen und Kresse garnieren und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Dessert

Schokoboden

180g Mehl
3 El Backkakao
150g Zucker
1 Tl Backpulver
1 Tl Natron
1/2 Tl gemahlene Tonkabohne
240 ml Maracujasaft
1 Esslöffel Obstessig z.B. Apfelessig
50 Gramm Öl

Trocken und feuchte Zutaten separat mischen, dann zusammen rühren. In einer gefetteten Form bei 160°C ca. 40 Minuten backen.

Crumble

100g Zucker
100g Alsan, geschmolzen
100g Mehl
100g gemahlene Mandeln
Etwas Salz

Alles mischen und auf einem Backblech mit BP bei 160°C auf Sicht gold-gelb backen (ca.15 Minuten)

Schokomouse

200g Seidentofu
375g Kuvertüre
3 El Zucker
750g V-Sahne geschlagen

Tofu mit Zucker glatt rühren, Schokolade schmelzen und zügig unterrühren. 1/3 der Sahne zügig unterrühren, Rest vorsichtig unterziehen. Kalt stellen

Kirschen

TK Kirschen
Kirschsafft
Maisstärke
Zucker, Zimt
Kirschwasser (optional)

Etwas Maisstärke mit Kirschsafft anrühren, restlicher Kirschsafft aufkochen.

