



## **Virgin Sunrise Gefüllte Datteln**

\*\*\*\*\*

## **Avocado-Linsen-Tatar**

\*\*\*\*\*

## **Kürbis-Käse-Ravioli**

\*\*\*\*\*

## **Himbeer-Tiramisu mit Bärenatzen**



## Virgin Sunrise

Für 7 Person im Wasserglas

7.50 dl	Orangensaft
7.50 dl	Ananassaft
7 TL	Zitronensaft von 3-4 Zitronen
100 ml	Grenadinesirup
1	Bio Orange

- Ananas-, Zitronen- und Orangensaft im Mixer mischen.
- Saftmischung auf Gläser verteilen
- Einen Esslöffel zur Hand nehmen, ihn am Glasrand ansetzen und die Grenadine langsam über den Löffel in das Glas laufen lassen.
- Orange waschen und in Scheiben schneiden, halbieren und an den Glasrand stecken.



## Gefüllte Datteln

Für 7 Personen

14	Mandeln
1	rote Chilli
150 gr	Bio KräuterFrischkäse
¼ TL	Salz
14	Datteln
1 EL	flüssiger Honig

- Mandeln in einer Bratpfanne rösten, auskühlen
- Chilli entkernen, fein schneiden
- Chilli mit Frischkäse vermischen, salzen
- Datteln längs aufschneiden, so dass die Hälften noch zusammenhalten
- entkernen und Masse einfüllen
- je 1 Mandel in die Masse eindrücken
- Honig darüber träufeln



## Avocado-Linsen-Tatar

Für 6 Personen

7 dl	Wasser
150 gr	schwarze Linsen
1/2 TL	Salz
2 EL	grobkörniger Senf
4 EL	Aceto Balsamico Bianco
5 EL	Olivenöl
1/2 TL	Salz
Wenig Pfeffer	
1	Zwiebel
2	rotschaliger Apfel
6	kleine Avocado
2 EL	Aceto Balsamico Bianco
20 gr	Micro Greens
1 EL	Olivenöl
Wenig Salz	
Wenig Pfeffer	
300 gr	Cherrytomaten halbiert

- Wasser aufkochen, Linsen begeben, offen ca. 20 Min. weichkochen, abtropfen, salzen
- Senf, Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen mit Salz und Pfeffer
- Zwiebel schälen, fein hacken
- Äpfel entkernen, in Würfeli schneiden, beides mit den Linsen unter die Sauce mischen
- Avocado schälen, in Würfeli schneiden, mit dem Aceto mischen
- Linsen auf die Teller verteilen
- Avocado darauf in der Mitte verteilen
- Wenig Micro Greens darüber
- Mit Öl darüber träufeln
- Würzen mit Salz und Pfeffer
- Mit halbierten Cherrytomaten garnieren



## Kürbis-Käse-Ravioli

Für 6 Personen

1	Butternut-Kürbis
1	Zwiebeln
4 EL	Butter
1 TL	Salz
300 gr.	Ricotta
120 gr.	geriebener Gruyère
6	Rollen Pastateig (Coop)
3	Eier
Salzwasser siedend	
100 gr.	Kürbiskerne
75 gr.	Rucola
100 gr.	Butter
2	Bio Orangen, Schale und 4 EL Saft



### Füllung

- Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen
- Kürbis schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben
- Zwiebeln schälen und fein hacken
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen
- Kürbis und Zwiebeln ca. 10 Min. andämpfen, würzen und abkühlen
- Ricotta, Käse und Eigelb daruntermischen

### Teig

- Teig entrollen, in den Täschler legen
- Mit Eiweiß Ränder bepinseln
- Kürbismasse in die Vertiefungen legen
- Täschler andrücken, Ravioli ausstechen
- Ravioli portionenweise im leicht siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen
- Auf der vorgewärmten Platte warmstellen

### Deko

- Kürbiskerne grob hacken
- Rucola grob schneiden
- Butter in einer Pfanne warm werden lassen
- Kerne begeben, warm werden lassen, bis die Butter schäumt und nussig riecht
- Rucola begeben, Schale von den Orangen dazu reiben und 3 EL Saft dazu pressen

### Anrichten

- Ravioli auf den vorgewärmten Teller anrichten
- Orangenbutter darüber träufeln

## Himbeer -Tiramisu mit Bärentatzen

Für 6 Personen

500 gr.	Mascarpone
100 gr.	Halbfettquark
400 gr.	gefrorene Himbeeren (im angedauten Zustand verarbeiten)
200 gr.	Bärentatzen

- Mascarpone und Quark mischen
- Bärentatzen zerbröckeln, Hälfte auf den Boden der Gläser verteilen, dann mit der Mascarpone-Quark Mischung und den Himbeeren abwechslungsweise in die Gläser schichten
- Kühl stellen

