



Frühlingsgrün Apéro Broccoli-Guacamole

Blutorangensalat mit Burrata

Gemüse-Linsen-Curry mit Tofu

Zwetschgen-Crumble mit Vanilleglacé



Frühlingsgrün Apéro

Für 6 Person im Wasserglas

3.6 dl	Ananassaft
1.2 dl	Limettensaft
1.2 dl	grüner Pfefferminzsirup
6 dl	Tonic Wasser
2	Limetten für Deko
Eiswürfel	

Deko

Ananasschnitz

- Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren
- Mit Tonic Wasser auffüllen

Deko

Limettenschnitz

Cheers.



Broccoli-Guacamole

Für 6 Personen

450 gr.	Broccoli, in kleinen Stücken
2 EL	Zitronensaft
1.5	Knoblauchzehe, gepresst
150 gr.	Frischkäse
Salz	
Chilipulver	
1 Brot	1-2 Scheiben pro Person

Garnitur:

1.5 Bundzwiebel, Kraut in feinen Ringen, Zwiebel fein gehackt

- Broccoli in Salzwasser weich garen, kalt abspülen, abtropfen lassen
- Mit Zitronensaft, Knoblauch, Frischkäse und Gewürzen pürieren
- Brotecken im Backofen kurz backen
- Guacamole auf den Ecken anrichten
- garnieren



Blutorangensalat mit Burrata

Für 6 Personen

300 gr.	Rotkohl
500 gr. 8 EL	Zuckerhut
2	rot Zwiebeln
75 gr.	Haselnüsse
5	Blutorangen
6 EL	Oliveöl
3 EL	Apfelessig
2 TL	flüssiger Honig
Salz	
6	Burrata à ca. 125 gr.
2 TL	Pfeffer
30 gr.	Gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Kresse

- Rotkohl in Streifen, Zuckerhut in Stücke schneiden
- Zwiebeln in feine Schnitze schneiden, Nüsse grob hacken
- 1 Orange auspressen, Saft mit Öl, Essig und Honig verrühren, salzen
- Restliche Orangen schälen, Orangen in Scheiben schneiden
- Rotkohl, Zuckerhut, Zwiebel, Orangen und Burrata anrichten
- Sauce darüber träufeln, mit Kräutern garnieren



Gemüse-Linsen-Curry mit Tofu

Für 6 Personen



Ca. 700 gr.	gekochte Randen
600 gr.	Rüebli
2	Zwiebeln
6 EL	Zitronenöl
3 EL	milder Curry
2 TL	Gemüsebouillon
300 gr.	schwarze Linsen (Beluga)
500gr.	Tofu natur
1 EL	Fleischgewürz
3	Limetten
1 Bund	Koriander
540 gr.	griechisches Joghurt nature

- Randen schälen, in Schnitze schneiden, separat beiseite stellen, mit Curry würzen (1.5 EL)
- Rüebli schälen, in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden, mit Curry würzen (1.5 EL)
- Zwiebel schälen, fein hacken
- 3 EL Zitronenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebel ca. 3 Min. andämpfen
- Rüebli kurz mit Zwiebeln dämpfen, Wasser (ca. 3dl) dazugeben und köcheln lassen, ca. 15 min.
- Linsen waschen, in ca. 6 dl Wasser aufkochen, köcheln bis Linsen bissfest sind (ca. 15min.), erst jetzt mit Gemüsebouillon würzen, beiseite stellen
- Natur Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Fleischgewürz würzen, in Zitronenöl in grosser Pfanne anbraten, ca. 10 min.
- Linsen zum Tofu mischen
- Randen zu den Rübli geben, evt. noch etwas Wasser dazugeben
- Rüebli und Randen zu den Linsen geben, alles mischen, etwas wärmen
- Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben
- Saft von 3 Limetten dazupressen
- Anrichten, mit Korianderblatt garnieren

Koriandercrème

- Koriander grob schneiden, mit dem Joghurt mischen, separat dazu servieren

Zwetschgen-Crumble mit Vanilleglacé

Für 6 Personen

800 gr.	Zwetschgen, gefroren
3 EL	Rohrzucker
2	Vanillestängel
1 TL	Zimt
150 gr.	Butter
75 gr.	Zucker
150 gr.	Weissmehl
40 gr.	gemahlene Mandeln

- Zwetschgen mit Zucker, Vanille und Zimt mischen, langsam erwärmen und so auftauen lassen
- Mehl in Schüssel geben, die Butter in kleinen Stücken dazugeben
- Alles gut durcharbeiten und zu Streuseln kneten
- Mandeln daruntermischen und kneten
- Zwetschgen in Gratinform geben, Streusel darüber verteilen
- Ca. 30 Min. im vorgeheizten Ofen bei 220° backen, Streusel sollen goldgelb sein
- Je 1 Glacékugel in Schale anrichten
- Crumble daneben verteilen

