

Herbstliches Soulfood

RAN AN DEN HERD UND ANSCHLIESSEND GENIESSEN.



Muntermacher-Salat

ZUTATEN:

- > 2 EL neuform Sonnenblumenkerne
- > 3-4 Fenchelknollen
- > 1 rote Paprikaschote
- > 50 g neuform Weinbeeren
- > Saft von 1 Zitrone
- > 2 EL Nussöl, kaltgepresst
- > 2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
- > 1 TL körniger Senf
- > 1/2 TL Honig
- > 1 EL Weißweinessig
- > Meersalz
- > 3 zerstoßene Aniskörner

JETZT
IN AKTION

ZUBEREITUNG:

1. Sonnenblumenkerne kurz anrösten.
2. Fenchelknollen putzen, grüne Stiele entfernen. Fenchelgrün zur Garnitur aufbewahren. Knollen halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Paprika halbieren, entkernen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
4. Weinbeeren mit etwas Zitronensaft beträufeln.
5. Aus restlichem Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, evtl. etwas Weißweinessig, Salz und Anis eine Sauce herstellen.
6. Mit Fenchel, Paprika und Weinbeeren mischen, etwas durchziehen lassen.
7. Mit angerösteten Sonnenblumenkernen und Fenchelgrün garnieren.



Rosmarin-Roulade mit Maronenfüllung

ZUTATEN:

- > 1 Hokkaido-Kürbis
- > Olivenöl
- > Ahornsirup
- > Speisesalz
- > 1 Bund frisches Rosmarin
- > 2 Packungen Wheaty Rosmarin-Roulade
- > 2 Schalotten
- > 3 Champignons
- > 100 g Maronen aus dem Glas
- > Salz
- > Pfeffer
- > 1 TL rosa Beeren
- > 1 TL Senf
- > Bindfaden

JETZT
IN AKTION

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den Kürbis halbieren, die Kerne herausnehmen und die beiden Teile in Scheiben von je 2 cm schneiden. Die Rosmarinzwige auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Scheiben mit Olivenöl beträufeln und auf den Rosmarinzwige legen. Nach Wunsch salzen und ein bisschen Ahornsirup darauf gießen. Noch einige Rosmarinzwige über die Kürbisscheiben legen. Für 50 Minuten im Ofen backen.
2. Die Rouladen aus der Packung nehmen und vorsichtig aufrollen. Die Champignons fein hacken oder kurz mit der Pulse-Funktion mixen. Die Schalotten schälen, grob schneiden und ebenfalls kurz mixen. Die Kastanien grob schneiden und ebenfalls mixen. Alles vermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. Die rosa Beeren mit einem Mörser zerkleinern und zusammen mit dem Senf zur Füllung geben. Nochmals mischen. Die aufgerollten Rouladen mit der Füllung bestreichen. Vorsichtig wieder aufrollen und mit Bindfaden befestigen. Mit wenig Olivenöl beträufeln und mit dem Kürbis 30 Minuten lang mitbacken. Dabei eine kleine Schale mit Wasser mit in den Ofen stellen.
3. Wenn die Zeit um ist, eine Roulade pro Person mit ein paar Kürbisscheiben auf einem schönen Teller servieren.



Fruchtiges Parfait

ZUTATEN:

- > 4 Eier
- > 80 g Puderzucker
- > 1 Glas FruchtGarten Schwarze Johannisbeere
- > 2 EL Zitronensaft
- > 350 g geschlagene Sahne

JETZT
IN AKTION

ZUBEREITUNG:

1. Eigelb mit Puderzucker über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, FruchtGarten mit Zitronensaft verrühren und unter die cremige Masse heben. Eiweiß steif schlagen, Sahne steif schlagen und beides vorsichtig unter die Eigelb-FruchtGarten-Masse heben.
2. Die Creme in eine flache Form mit Deckel geben oder mit Frischhaltefolie abdecken und für 24 Std. einfrieren.
3. Parfait ca. 5-10 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach holen.

