Batavia Salat “Dschungelzauber”

1 Batavia Salat, 1/2 Paprikaschote, 1 Banane, 2 EL Knabbermix

für das Dressing:

2 EL Zitronensaft, etwas Wasser, 1 TL Senf, 1 TL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 2 EL Ahornsirup, 4 EL Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker

Salat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben, verschließen und schütteln, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Salat, Paprika und in feine Scheiben geschnittene Banane auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Nusskernen bestreut servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Möhren Antipasti

(für 4 Personen)

500-600 g Möhren, 300 ml Balsamico Essig, 300 ml leichte Hühner- oder Gemüsebrühe, 300 ml Rotwein, 5 Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, 1 Stück Ingwer (ca..5g), Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker

Die Möhren schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Balsamico-Essig auf 50 ml einkochen lassen. Anschließend die Brühe, den Rotwein, die klein gehackten Knoblauchzehen, Möhrenstückchen, Rosmarin und Thymian dazugeben. Solange köcheln lassen, bis die Möhren gar, aber noch bissfest sind. Den Ingwer zum Schluss halbiert mit in den Sud geben, nur kurz mitgaren lassen, sonst wird das Gericht zu scharf. Mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Möhren aus dem Sud nehmen, bei Bedarf den Fond noch etwas einkochen lassen.

Möhren, mit dem Fond beträufelt und einigen gerösteten Pinienkernen servieren.

Blumenkohlcremesuppe

1/2 Blumenkohl, 400 ml Gemüsebrühe, 50 ml Milch, 75 ml Sahne, 20 g Butter, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Butter in einem Topf zerlassen. Blumenkohl kurz andünsten. Brühe angießen und den Blumenkohl ca. 10-15 Min. garen. Mit der Schaumkelle einige Röschen zur Garnitur herausnehmen. Das restliche Gemüse pürieren. Milch und Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche