



REZEPT

Spinat-Quinoa-Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 10 min

Marinierzeit ca.: 30 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

80 g Dinkelmehl

2 Eier

50 g junger Spinat

1 EL Olivenöl

10 g gefriergetrocknetes Spinatmehl

(aus dem Reformhaus)

120 ml 3,8% Milch

Muskatnuss, gerieben

Salz

Akazienhonig

Für die Füllung:

50 g junger Spinat, in feine Streifen geschnitten

80 g Bunter Quinoa

2 Topinambur, geschält, gekocht und fein gewürfelt

50 g Geröstete Nüsse und Kerne, fein gehakt

Reisessig

Salz

Akazienhonig

Raz el hanut

Frische Ingwerwurzel, geschält und fein gewürfelt

Kokosfett

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchen das Olivenöl und den jungen Spinat pürieren, bis eine feine kompakte Masse entstanden ist.

2. Nun alle restlichen Zutaten dazugeben, vermischen und den Teig für eine halbe Stunde im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Quinoa kochen und abgekühlt mit dem fein geschnittenen Spinat, Topinambur und Nüssen mischen.

4. Nach eigenem Ermessen mit den restlichen Zutaten und Gewürzen abschmecken.

5. Kokosfett in der Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen aus dem Spinat-Teig backen. Wenn sie abgekühlt sind, mit der Spinat-Quinoa-Masse füllen und zu Röllchen wickeln.



REZEPT

Zweierlei Kalbfleisch mit gebackenem Topinambur

für 4 Personen
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

700 g Kalbsrücken (pariert), etwas Kokosfett, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Karotten, Gemüse-Ingwer-Fond, Salz, weißer Pfeffer (gemahlen), Bratenschnur, 4 Topinamburwurzeln, Saft von einer Zitrone, Gemüsefond, Ei, Pankomehl

Zubereitung:

1. Vom Kalbsrücken vier dünne Scheiben abschneiden und für die Röllchen beiseitelegen.
2. Das restliche Kalbfleisch im heißen Kokosfett von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bei 55 °C im Ofen auf mittlerer Schiene für 2 bis 2,5 Stunden garen lassen.
4. In der Zwischenzeit das geschnittene Kalbfleisch für die Röllchen leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Staudensellerie und Karotten in Stifte schneiden. Dann kurz im heißen Gemüse-Ingwer-Fond blanchieren, bis sie bissfest sind.
6. Wenn der passende Garpunkt erreicht ist, das Gemüse in Eiswasser abschrecken. Trocken tupfen und zu gleichen Teilen in das Kalbfleisch wickeln. Das erhält Farbe und Aroma.
7. Nun die Röllchen mit dem Küchengarn umwickeln und in Kokosfett leicht anbraten.
8. Die Topinamburwurzeln schälen, mit Zitronensaft abreiben und im Gemüsefond blanchieren. Wenn der Garpunkt erreicht ist, im Eiswasser abschrecken.
9. Wurzeln leicht trocknen, im verquirlten, gewürzten Ei wenden und zum Schluss in Pankomehl panieren. Normales Paniermehl oder eine zerbröselte alte Schrippe funktionieren auch.
10. Direkt im Anschluss im tiefen Fettbad bei 180 °C bis zur gewünschten Farbgebung backen.



REZEPT

Apfel-Gurken-Salsa

Zutaten:

½ säuerlicher Apfel

½ Gurke

½ Chilischote

Saft & Schalenabrieb von 1 Limette

Akazienhonig

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Apfel, Gurke und Chilischote in kleine Würfel schneiden mit dem Saft und dem Schalenabrieb zusammengeben.

2. Nun mit den Gewürzen kombinieren und kurz zur Seite stellen.