

VITALSTOFFREICHES REZEPT FÜR 4 PERSONEN

BUNTER SALAT AN VINAIGRETTE

½ Bund	Radiesli
2	Randen gekocht
4	Rüebli
1	Zwiebel
1 Handvoll	Sprossen
100g	Nüsslersalat
8	Champignons
½ Bund	Schnittlauch

VINAIGRETTE

2 Ei	Weissweinessig
2 Ei	Rapsöl
2	Schalotten
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen, rüsten und nach Belieben in Formen schneiden (würfeln, raffeln, in Scheibchen schneiden etc.)

Schalotten schälen und klein würfeln, Schnittlauch waschen und klein schneiden. Essig und Öl in einer Schüssel vermischen, Schalotten und Schnittlauch begeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



POWERTÄTSCHLI MIT KICHERERBSEN

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
250g	Brät
1 Dose	Kichererbsen, abgetropft, fein püriert
2	Eigelb
5 El	Paniermehl
1 TL	Salz
	Pfeffer
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 El	Curry
2 TL	Zitronensaft
2 El	Öl zum Anbraten



ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in wenig Öl andünsten, auskühlen, zu Brät, Kichererbsenpürré, Eigelb und Paniermehl geben. Würzen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft. Knoblauch dazu pressen. So lange kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Tätschli formen, in Paniermehl wenden, beidseitig goldbraun braten.

ROTWEIN-SCHALOTTENSAUCE

10	Schalotten
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
2 EL	Zucker
6 EL	Aceto balsamico
500 ml	Rotwein
200 ml	Fleischbrühe
1 TL	dunkler Saucenbinder

ZUBEREITUNG:

Schalotten schälen und halbieren. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten 4 Min. anbraten. 1 Zweig Thymian zugeben und kurz mitbraten. Mit 1 EL Zucker bestreuen und hellbraun karamellisieren.

Die Schalotten mit 3 El Aceto balsamico ablöschen und vollständig einkochen lassen. 250 ml Rotwein und 100 ml Fleischbrühe zugießen und bei milder Hitze 10-12 Min. auf ca. die Hälfte einkochen. Sauce evtl. mit 1/2 TL dunklem Saucenbinder binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blattspinat & Reis dazuservieren.