

Gemischter Salat

Zutaten für eine Person:

einige Blätter eines Salates nach Wunsch und Jahreszeit
z. B. Feldsalat, Rucola, Eichblatt
2 Radieschen, 1 Karotte, etwas Gurke,
ein Stück rote Paprika, Tomate

Für die Salatsoße:

1 Essl. gehackte Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)
1 - Essl. kaltgepr. Olivenöl oder Sonnenblumenöl
1 Teel. Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, 1 kl.Msp. Honig,
1 Msp. Senf, Cenofix-Feinwürzmittel

Zutaten für vier Personen:

1 Kopf Salat nach Wunsch

Die Menge der Radieschen, Karotten
Tomate, Gurke je nach Geschmack

2 Essl. gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)
4 Essl. kaltgepr. Öl nach Geschmack

2 Essl. Balsamico-Essig
1/3 Teel. Salz, Pfeffer, 1 Msp.
Honig, 1 Teel. Senf, Feinwürzmittel

Wasche die Salatblätter und lasse sie auf einem Sieb abtropfen. Wasche die Tomaten, Gurke, Radieschen, Karotte und schneide sie klein.
Gib die Zutaten für die Salatsoße in eine Salatschüssel und rühre sie cremig. Gib die Salatblätter und die geschnittene Rohkost dazu und mische den Salat mit Salatlöffeln. Fertig!

Erbsensuppe mit Koriander und Krabben

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 El Olivenöl
200 ml Kokosmilch
½ Bund Schalotten
300 g Erbsen (tiefgekühlt)
½ Bund Koriander
Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 1 El Zitronensaft
100 g Krabben oder Shrimps

Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten waschen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und Chili mit 2 EL Olivenöl andünsten und mit ½ l Wasser aufgießen, 1 Würfel Gemüsebrühe hineingeben und 10. Min. kochen. Kokosmilch und Erbsen hinzufügen und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen.

Koriandergrün waschen, zupfen, hacken und in die Suppe geben und dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Erbsensuppe auf die Teller geben und in die Mitte Krabben und einige Korianderblätter geben.