BIO-KOCHKURS

BIO-Herbstgemüse

**Blattsalate mit Ziegenfrischkäse im Knuspermantel**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Verschiedener Blattsalat nach Saison |
|  | Cocktailtomaten |
| etwas | Kresse, Schnittlauch, Petersilie und Thymian |
| 1 Packung | Filo- oder Strudelteig (keinen Blätterteig!) |
| 20 g | Butter |
| 150 g | Ziegenfrischkäserolle |
|  | Honig |
| 1 | Reife Birne |
| etwas | Walnusskerne |
|  | Balsamico-Essig |
|  | Olivenöl |
|  | Rapsöl |
|  | Scharfer Senf |
|  | Traubensaft |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |
|  | Zucker |

**Zubereitung**

Die Blattsalate, den Blattspinat sowie Rucola zupfen, gründlich waschen und schleudern. Anschließend die Cocktailtomaten waschen und halbieren sowie die Kresse schneiden.

Den Filoteig in ca. 10 cm x 10 cm große Stücke teilen. Eine Muffingform mit zerlassener Butter gründlich einfetten, die Teigblätter in die Form drapieren. Danach mit einem 3 cm x 3 cm großen Ziegenfrischkäsestück, mit ½ Teelöffel Honig und mit etwas frischem Thymian befüllen. Die überstehenden Teigecken vorsichtig zusammenfalten und mit der restlichen Butter bestreichen. Bei ca. 210 Grad im Backofen für ca. 5 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit das Salatdressing wie folgt zubereiten:

Dressing

* 1 Teil Balsamico-Essig
* 1 Teile Olivenöl
* 2 Teile Rapsöl
* 2 Teile Traubensaft oder Brühe
* Salz, Pfeffer, Zucker und scharfer Senf nach Belieben

All diese Zutaten mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce verrühren.

Blattsalate marinieren und reichlich auf dem Teller verteilen. Mit den Cocktailtomaten, den Birnenspalten und den Walnusskernen anrichten. In die Mitte nun den fertig gebackenen Knusperteil legen und mit den gehackten Kräutern garnieren.

**Kürbissuppe mit frischem Koriander**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 400 g | Hokkaido oder Muskat Kürbis |
| 20 g | Butter |
| 1 Prise | Zimt |
| ½ Teelöffel | Curry |
| 0,75 l | Gemüsebrühe |
|  | Frisch gehackte Korianderblätter |
| 0,1 l | Sahne |
| 50 g  etwas | Geröstete Kürbiskerne  Kürbiskernöl |
| 100 g | Bergkäse in kleine Würfel |

**Zubereitung**

Das Kerngehäuse der Kürbisse entfernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In der erhitzten Butter leicht andünsten. Mit Zimt und Curry bestäuben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und gar köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Sahne dazugeben, aufkochen lassen und evtl. abschmecken.

Die Kürbiskerne und die Käsewürfel in die Teller verteilen, die Suppe aufgießen, mit etwas Kürbiskernöl und den frischen Koriander verfeinern.

**Pak-Choi-Gemüsepfanne**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Bund | Pack-Choi |
| 0,5 | Gemüsezwiebel |
| 1,5 | Knoblauchzehen |
| 1 | Chilischotte |
| 1,5 | Paprika |
| 3 | Karotten |
|  | Rapsöl |
| 1 EL | Tomatenmark |
|  | Sojasauce |
| 1 | Zitrone |
|  | Petersilie |
|  | Sesamsamen (optional) |

**Zubereitung**

Die Pak-Choi Blätter entfernen und waschen. Die festen Stiele in 1cm breite Stücke und die Blätter in deine Streifen schneiden. Paprika in 1cm große Würfel schneiden, Karotten schälen und in 5cm lange feine Stifte schneiden. Chilischoten, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen. Alle übrigen Gemüse außer den Pak-Choi-Blättern hinzufügen und 10 Minuten dünsten, gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Pak-Choi-Blätter unterheben mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

**Fischfilet auf Lauchbeet und Kartoffelecken**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 0,75 kg | Fischfilet |
|  | Rapsöl |
|  | Mehl |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |
| 0,5 kg | Lauch |
| 25 g | Butter |
| etwas | Pernod |
| etwas | Noilly Prat |
| 100 g | Schlagsahne |
|  | Gemüsebrühe |
| 1 Bund | Dill |
| 1 kg | Kartoffeln |

**Zubereitung**

Den Lauch gründlich putze und dabei die dunkelgrünen Teile entfernen, halbieren und anschließend in sehr feine Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, mit Pernod und Noilly Prat ablöschen. Mit etwas Brühe und Sahne aufgießen und noch leicht bissfest einkochen.

Kartoffeln schälen und in 2cm dicke Ecken schneiden. Diese 5 Minuten blanchieren. Danach im Backofen bei 240 Grad in Öl goldbraun backen.

Den Lachs portionieren, würzen, leicht mehlieren und glasig braten.