

Gourmet-Rezepte für Genießer

Gemüse-Gesundheits-Brot

(für Brotbackautomaten bis 1,3kg)

750g Vollkorn-Dinkel, Kamut oder Weizen
400 ml Tomatensaft(aus pürierten
Tomaten),**Butternut-Kürbis** (gekocht und
passiert)

Hokkaidomark oder Schmogurkenmark

1 gehäuften TL Kristall- oder Steinsalz

1 Tüte Trockenhefe unter Mehl mischen

1 EL Zuckerrübensirup oder Rohrohrzucker im
Mark auflösen.

(Konsistenz des Teiges am Anfang kontrollieren.
Muss einen weichen Klumpen in der Schüssel
oder im Automaten ergeben->Wasser oder Mehl
dazu

>Zusätzlich können auch **Kräuter** verwendet
werden: z.B. Schnittlauch, Schnittknoblauch,
Dill (zu Gurke, Kürbis),
Kerbel, Kresse, Basilikum (zu Tomaten)
pro Brot ca 50g Kräuter verwenden

Um die wertvollen Zutaten länger zu erhalten,
sollte das Brot im geschlossenen Behältnis im
Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gourmet-Dressing:

für 200ml

100ml natives Olivenöl, Rapskernöl,

30ml Balsamico-Essig oder Rotweinessig

50ml Tomatensaft (aus Roma-Tomaten)

1 EL Erdnussmus od. Mandelmus

1 EL Hefeflocken od. 1 TL Hefeextrakt

1 TL Senf

1 TL Rohrohrzucker

1 gestr. TL Kristallsalz

2 Pr. Pfeffer

je nach Belieben div. Kräuter, frisch, gefroren
oder getrocknet dazu.

Kräftig schütteln und im Kühlschrank lagern. 1-2
Wochen haltbar, ohne Kräuter.

Vinaigrette a la Gourmet - Gärtnerei

für 200ml

150ml natives Öl

50ml Balsamico-Essig

20 ml Senf

1 EL Rohrohrzucker

1 gestr. TL Kristallsalz

American-Dressing

100ml Mayonnaise

100ml Ketchup oder 100ml Tomatensaft

1 EL Senf

1 EL Essig

1 EL Zucker

etwas Pfeffer u. Salz

Tomatensalat:

für 2 Pers.

500g Cherry, Cocktail-Tomaten (halbieren)

2 Lauchzwiebeln (klein hacken)

2 Stiele Basilikum (nur Blätter hacken)

100g Salatruke (Rucola) (klein hacken)

etwas Kresse

dazu: Vinaigrette_

DIPS:

Grundlagen für Dips:

Sonnenblumenkernmus

Sesammus

Erdnussmus

Mandelmus

strecken mit Gemüse, Obstsaften oder Wasser

Würzen mit Pfeffer, Salz

Curry, Majoran, Dill, Kerbel, Rosmarin

Pellkartoffel - DIP

a la Sour-Cream

200g Sonnenblumenkernmus oder Quark

20 g Rohrohrzucker

2 EL Essig

1 gestr. TL Kristallsalz

1 Bund Schnittlauch,

einige Rosmarinblätter gehackt

mit Wasser solange verdünnen, bis es die
richtige Konsistenz hat.

Butternut-Kürbis-Suppe

für 2-3 Pers.

1 kg Butternut-Kürbis Fruchtfleisch, ohne Schale würfeln, ca 5 Min. unter Rühren im Kochtopf ohne Wasser anschmoren, dann 250ml Gemüsebrühe draufgießen und weich kochen.

Salz, Pfeffer, etwas Curcuma, Senf, Hefeflocken und Creme fraiche oder Schmand je nach Geschmack unterrühren.

Kräuter wie Schnittknoblauch, Lauchzwiebeln, Petersilie als Deko.

Hokkaido-Kürbis-Suppe

Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen, Stiel abschneiden, in kleine Würfel schneiden. (nicht schälen!)

Knapp bedeckt mit Wasser oder Tomatensaft ca 10Min kochen. Kräuter wie bei Butternut-Kürbis hinzugeben und pürieren.

Zucker rundet den Geschmack ab. Essig hebt Aroma hervor. Zutaten wie bei Butternut-Kürbis.

Spinat-Omelett für Feinschmecker

für 2 Pers.

3 Freiland-Eier

300g Spinat (entstielt und gehackt)

1 Pr. Muskat

2 Pr. Kristallsalz

1 Pr. Pfeffer

2 EL Sahne, Hafersahne od. Sojasahne

Spinat in eine Pfanne mit Bratöl geben und bei halber Hitze zusammenfallen lassen. Die Ei-Gewürzmasse hinzugeben, gut verrühren und wenn es gestockt ist, mit Pfannenwender umdrehen .

Gut aufs Brot oder zu Kartoffeln.
Schnelle und gesunde Mahlzeit.

Gleiches Rezept, mit Salattrauke (Rucola) anstatt Spinat auch sehr zu empfehlen.

Bratkartoffeln mit Feldsalat

für 2 Pers.

500g gekochte Kartoffeln kleinschneiden

250g Feldsalat von Wurzel schneiden

Kartoffeln in Bratöl fast fertig braten,

50g Sonnenblumenkerne kurz mit goldbraun braten

3 Lauchzwiebeln geschnitten hinzugeben u. Anbraten.

Ganz zum Schluss den Feldsalat mit etwas Kresse hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Evtl etwas Knoblauch oder Schnittknoblauch hinzu.

Sahne - Schmorgurken

Schmorgurken schälen, halbieren, entkernen u. in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln dazu und anbraten und mit Sahne u.

Gemüsebrühe ablöschen. Salz, Pfeffer, Dill hinzugeben.

Mit Pellkartoffeln oder Brot servieren.

Desserts

Smoothies a la Gourmet-Gärtnerei

Heidelbeer-Coolness

500g gefrorene Heidelbeeren

Zitronensaft einer Zitrone

3 EL Zuckerrübensirup oder Zucker

2 EL Hafersahne oder Sahne

Alles in einem hohen Behälter mit dem Mixstab pürieren und sofort servieren.

Gute Abkühlung an heißen Tagen.

Birnen-Vanille-Eis-Smoothie

500g frische Birnen fertig in Würfel schneiden ca 1h im Gefrierfach stellen im geschlossenen Behälter.

200g Vanilleeis

alles pürieren und mit etwas Schokoraspeln im Glas servieren.



Gourmet-Gärtnerei Torsten Brunkhorst, Tel. 04286 / 92 57 02, mobil 015151897460

VERKAUF : Wochenmarkt, Zeven, Fr. 8.00 - 12.30 Uhr;

Fußgängerzone Zeven (vor Modehaus Pape) , Di. 9.00 - 12.30 Uhr (bis 27.Nov.),