

# **KOCHKURS** online

**Salat von zweierlei Spargel mit Pinienkernen  
und getrockneten Kirschtomaten**

**\*\*\*\***

**Kichererbsenbratlinge mit Pastinakenpüree, lauwarmer Rote-Bete Salat  
und Joghurt-Minzdip**

**\*\*\*\***

**Beeren-Quark Crumble**

# Salat von zweierlei Spargel mit Pinienkernen und getrockneten Kirschtomaten

## Zutaten

200 g grüner Spargel

200 g weißer Spargel

1 Schalotte

10 g Pinienkerne

200 g Kirschtomaten

Olivenöl

Gewürze: Limette, Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin, Knoblauch, Puderzucker

## Zubereitung

1. Die Kirschtomaten halbieren, Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und dem Olivenöl vermischen. Danach mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Puderzucker beschneien und für ca. 90 Minuten bei 100 Grad in den Backofen schieben.
2. Beide Spargelsorten waschen und den weißen Spargel schälen. Die Spitzen ca. 3 cm lang abschneiden und beiseite stellen. Den restlichen Spargel in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft marinieren und für 30 Minuten beiseite stellen.
3. Die Schalotte in feine Würfel schneiden und zu dem marinierten Spargel geben. Den Salat mit Olivenöl, Salz Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Pinienkerne einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Die Spargelspitzen in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Spargelsalat und den Kirschtomaten anrichten. Zum Schluss mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren

# Kichererbsenbratlinge mit Pastinakenpüree, lauwarmer Rote-Bete Salat und Joghurt-Minzdip

## Zutaten Bratlinge:

250 g Kichererbsen (gekocht)  
½ St Schalotte  
1 El Tahin (Sesampaste)  
1 St Ei  
1 St Knoblauchzehen  
1 El Maisgrieß  
1 El Haferflocken  
1 St unbehandelte Zitrone  
1 St Koriandergrün oder Petersilie  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
Kokosöl zum Ausbacken

## Zutaten Püree:

2 St Pastinake  
1 St Kartoffel  
1 St Schalotte  
1 El Sauerrahm (alternativ Butter)  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt,  
Muskatnuss

## Zutaten Rote Bete Apfelsalat

2 St Rote Bete  
1 St Apfel (Elster)  
4 El Walnüsse  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Olivenöl,  
Balsamicoessig

## Zutaten Minzjoghurt

150 g Joghurt  
1 B Minze  
Salz, Pfeffer, Limette

## Zubereitung

1. Die Rote Bete einschneiden und mit Salz, Kümmel in einer Alufolie eingepackt bei 180 Grad im Backofen garen.
2. Die abgetropften Kichererbsen mit den Eiern, Haferflocken, Maisgrieß, dem gehackten Koriander, den Gewürzen sowie die in Würfel geschnittene Schalotte und den Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.
3. Die Schalotte, Pastinaken und Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit ein wenig Kokosfett die Schalotte glasig anbraten. Die Pastinaken und Kartoffel dazugeben und mit Wasser auffüllen. Salz und ein Lorbeerblatt hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Rote Bete auspacken, schälen und in Würfel schneiden. Den gewaschenen Apfel ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit der roten Bete in eine Schüssel geben. Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten und zu dem Salat geben. Dieser mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken und zur Seite stellen.
5. Für den Minzjoghurt-Dip die Minze in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt, Limettensaft und Limettenabrieb sowie Salz und Pfeffer verrühren.
6. Die Kichererbsenmasse zu Bratlingen Formen und in Kokosfett ca. 5 Minuten von jeder Seite goldgelb anbraten und dann zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben.
7. Das restliche Wasser von dem Pastinakenpüree abgießen und die Gemüsemischung kurz pürieren, Anschließend mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf einem Teller mit dem Rote Bete Salat, den Bratlingen sowie dem Minzjoghurt anrichten und servieren.

# Beeren-Quark Crumble

Für 2 Personen

## Zutaten Crumble:

250g	Magerquark	30 g	Kokosfett
300g	gemischte Beeren	4 El	Haferflocken
1 El	Agavendicksaft	4 El	Dinkelvollkornmehl
½ TI	Zimt gemahlen	2 El	Agavendicksaft
		1 El	Ahornsirup
		4 El	Walnüsse
		1 TI	Zimt gemahlen

## Zubereitung

1. Den Quark mit den Beeren, Zimt und Agavendicksaft und Ahornsirup vermischen und in backofengeeignete Formen geben.
2. Aus den angerösteten Walnüssen, dem flüssigen Kokosöl, Mehl, Haferflocken, Agavendicksaft sowie Zimt und Ahornsirup eine Streuselmasse herstellen und auf dem Beerenquark verteilen.
3. Die Formen für ca. 30 Minuten bei 200° C backen, leicht abkühlen lassen und warm servieren.