

**Benefizessen für das Projekt Seite an Seite
in Zusammenarbeit mit oew und Gärtnerei Schullian**

**Menü –
Restlos genießen**

Wacholder-Rote-Bete-Thymian-Crostini

Fenchel-Apfel-Salat mit Fenchel Vinaigrette und Fenchel-Pesto

Kürbis-Apfel-Suppe mit gewürzten Kürbiskernen

Petersilien-Pilz-Orzotto mit Frischkäsepraline,
Gerste, gepoppt
Knusperpilze

Rote-Bete-Törtchen
Zitronen-Birnen-Creme
Meringue
Rote-Bete-Gelee

Wacholder-Rote Bete-Thymian-Crostini

für 4 Personen

½ Stück	Baguette
150 g	Frischkäse
etwas	Zitronenschale
1 EL	Zitronensaft
3 Stück	Wacholderbeeren
1 EL	Rote Bete Pulver (Bio-Laden oder selbst gemacht)
3 Zweige	Thymian, gewaschen und fein geschnitten
	Salz und Pfeffer

Garnitur

2 Zweige	Thymian, Blätter abgezupft
etwas	Olivenöl

1. Baguette schräg in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 170 °C ca. 8 Minuten rösten.
2. Wacholderbeeren mit einem Mörser fein zerstoßen.
3. Frischkäse mit dem geschnittenen Thymian, Zitronenschale, den zerstoßenen Wacholderbeeren und dem Rote Bete Pulver mischen und cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Frischkäse-Mischung auf die Brotscheiben geben, mit Thymianblättern garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Fenchel-Apfel-Salat mit Fenchel Vinaigrette und Fenchelpesto

für 4 Personen

Salat

1 große	Fenchelknolle mit viel Grün
1	Apfel
50 g	Walnusskerne, geröstet
8 Stück	Datterini-Tomaten, halbiert
1 Kugel	Mozzarella

Vinaigrette

	Stängel der Fenchelknolle
etwas	Ingwer
1	Zitrone, Saft
1 TL	Honig
100 ml	Fenchelöl
	Salz und Pfeffer

Fenchelöl

100 ml	Olivenöl
3 EL	Fenchelsamen, leicht gemörsert

Pesto

50 g	Walnüsse
50 g	Weißbrotwürfel
	Grün der Fenchelknolle
1	Zitrone, Schale und Saft
etwas	Parmesan, gerieben
etwas	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

1. Für das Fenchelöl das Olivenöl mit den Fenchelsamen auf 70 °C erwärmen und 3 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Öl durch ein Sieb seihen.
2. Für die Vinaigrette die Fenchelstängel und den Ingwer mit einem Entsafter entsaften.
3. Zitronensaft, Honig, Fenchelöl, Salz und Pfeffer zusammen mit dem entsafteten Fenchel und Ingwer in ein Schraubglas mit Deckel geben und gut schütteln.
4. Für den Salat das Grün von der Fenchelknolle zupfen, waschen und beiseite geben.
5. Fenchelknolle und Apfel mit dem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten und mit dem Dressing marinieren.
6. Für das Pesto die Walnüsse und die Weißbrotwürfel im Backofen bei 180 °C für 8-10 Minuten rösten. Alle Zutaten im Mixer zu Pesto verarbeiten.

Gemüsebrühe

für ca. 2 l Flüssigkeit

100 g	Karotten, ganz, Schalen oder -abschnitte
100 g	Staudensellerie oder Knollensellerie
100 g	Lauch, ganz oder oberer grüner Teil
100 g	Fenchel, Stiele, Abschnitte
50 g	Champignons, weiß
50 g	Schalotten mit Schale
1 Stück	Tomate, reif
2 Zweige	Petersilie
2 Zweige	Estragon
1 Zweig	Liebstock
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
100 g	Weißwein, trocken
1,5 l	Wasser
	Salz

1. Das Gemüse waschen, putzen, klein schneiden. Zusammen mit Kräutern, Gewürzen und Weißwein in einen breiten Topf geben und mit kaltem Wasser knapp bedecken.
2. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze im offenen Topf 30 Minuten köcheln lassen.
3. Durch ein Sieb passieren und nach Bedarf salzen.

Kürbis-Apfel-Suppe

für 6- 8 Personen

1	Kürbis, Hokkaido oder Butternusskürbis
2	Schalotten oder 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
2 EL	Olivenöl
2	Äpfel, achteln und in Würfel geschnitten
1 EL	Honig
1 kl. Stück	Ingwer, geschält und fein reiben
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Kreuzkümmel und Koriandersamen
2	Thymianzweige
1 TL	Dijon- Senf
1 l	Gemüsebrühe, selbstgemacht
200 ml	Apfelsaft
	Salz und Pfeffer

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und für die gerösteten Gewürz-Kürbiskerne bei Seite geben.
2. Kürbis in Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Äpfel- und Kürbiswürfel mit anschwitzen.
4. Den Honig, Ingwer, Gewürze, Thymianblätter und Senf hinzugeben und ebenfalls einige Minuten mitrösten.
5. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geröstete Gewürz-Kürbiskerne

	Kerne von einem Kürbis
½ TL	Salz
	verschiedene Kräuter: Rosmarin, Thymian ... fein geschnitten oder Gewürzmischung aus getrockneten Kräutern und Gewürzen

1. Die Kerne vom anhaftenden Fruchtfleisch trennen.
2. Mit Salz, Kräuter oder Gewürzmischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 120-150 °C ungefähr 30 Minuten rösten.

Petersilien-Pilze-Orzotto mit Frischkäsepraline

für 4 Personen

1 Bund	Petersilie
100 g	Frischkäse
2 EL	Blüten, getrocknet

Orzotto

1 kleine	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
250 g	Gerste, gewaschen
75 g	Pilze, getrocknet, klein geschnitten
1 l	Gemüsebrühe, heiß
	Salz und Pfeffer

1. Petersilie waschen und im Entsafter entsaften. Saft beiseite geben.
2. Frischkäse in Stücke schneiden und zu runden Kugeln formen. Mit getrockneten Blüten bestreuen und kühl stellen.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl goldgelb andünsten. Pilze und Gerste hinzugeben und umrühren.
4. Unter ständigem Rühren nach und nach heiße Gemüsebrühe zugießen.
5. Sobald die Gerste bissfest ist, den Petersiliensaft zugeben, unterrühren und vom Herd nehmen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gerste gepoppt

100 g	Rollgerste
	Salz
200 ml	Rapsöl

1. Für das Popcorn die Gerstengraupen in Salzwasser garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Graupen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 70 °C ca. drei Stunden trocknen lassen. Backofen ausschalten und die Graupen darin auskühlen lassen.
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Graupen zugeben sodass sie mit Öl bedeckt sind. Deckel auf den Topf setzen und die Graupen bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten aufpoppen lassen bis sie hellbraun sind.
4. Popcorn aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knusperpilze

200 g	Kräuterseitlinge oder andere Pilze
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

1. Die Pilze samt Stiel in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, sodass sie nebeneinander liegen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen und ca. 12 Minuten knusprig rösten.

Rote Bete-Schokoladentörtchen

für 12 Portionen

etwas	Butter, weich
etwas	Mehl zum Ausstäuben
250 g	Rote Bete, gekocht
200 g	Zartbitterkuvertüre, grob gehackt
4 EL	Espresso, heiß
200 g	Butter, in kleinere Stücke geschnitten
5	Eier
180 g	Zucker
135 g	Mehl
25 g	Kakaopulver, bitter
1 TL	Backpulver

1. Die Weckgläser mit weicher Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben.
2. Für die Törtchen die Rote Bete in einem hohen Behälter pürieren.
3. Kuvertüre über Wasserbad schmelzen, Espresso und Butter unterrühren und kurz abkühlen lassen.
4. Die Eier trennen. Eigelb in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab kurz aufschlagen, die Kuvertüre hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse in eine große Schüssel geben.
5. Die pürierte Rote Bete unter die Eigelb-Schokoladenmasse heben.
6. Mehl mit Kakaopulver und Backpulver mischen.
7. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und abwechselnd mit dem Mehlgemisch unter die Eigelb-Schokoladenmasse heben.
8. Teig in die vorbereiteten Weckgläser füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20-30 Minuten backen.
9. Die fertigen Törtchen kurz auskühlen lassen, aus den Weckgläsern lösen und in die Mitte der Teller setzen.

Zitronen-Birnen-Creme

55 ml	Zitronensaft
1	Zitrone, unbehandelt, Schale
100 g	Birnen, gekocht und püriert
40 ml	Limettensaft
3	Eigelb
2	Eier
20 g	Zucker
1 Bund	Basilikum, gewaschen und trocken getupft
1 Blatt	Gelatine oder anderes Geliermittel z. B. Agar-Agar
80 g	Butter, kalt

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen oder das andere Geliermittel je nach Packungsanleitung vorbereiten.
2. Alle Zutaten bis auf die Butter aufkochen.
3. Gelatine unterrühren und die Masse durch ein grobes Sieb streichen.
4. Die Creme auf 35 °C abkühlen lassen und mit einem Pürierstab die kalte Butter einarbeiten. Kalt stellen.

Meringue

75 g	Zucker
40 g	Eiweiß
25 ml	Wasser

1. Zucker und Wasser zum Sirup kochen.
2. Das Eiweiß aufschlagen und den heißen Sirup langsam einfließen lassen. Die Masse so lange weiterschlagen bis sie kalt ist.
3. Backofen vorheizen auf 80 °C.
4. In einen Spritzsack geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Meringue aufspritzen.
5. Im vorgeheizten Backofen 45 Minuten trocknen lassen (je nach Größe).

Rote Bete Gelee

100 ml	Rote Bete Saft
100 g	Gelierzucker 1:1

1. Rote Bete-Saft und Gelierzucker aufkochen, Gelierprobe machen und heiß in saubere Gläser abfüllen.