

Avocadocreme:

Zutaten für ca. 10 Personen:

5 reife Avocados

Olivenöl

Salz/Pfeffer

Zitronensaft

Chili

Koriander

Zubereitung:

Die Avocados halbieren und den Kern herauslösen. Das grüne Fleisch mit Hilfe eines Löffels von der Schale entfernen.

Mit einer Gabel das Fleisch der Avocado zerdrücken und mit allen Zutaten vermengen.

Holunderblütenlimonade:

Zutaten für ca. 1,5 Liter Sirup:

10 Holunderblütendolden, voll aufgeblüht

1 l Wasser

1 kg Zucker

15 g Zitronensäure

Zubereitung:

Die Holunderblüten ernten und waschen. Für 24h werden nun die Blüten zusammen mit dem Wasser kalt angesetzt. Durch ein feines Sieb seihen und pro Liter Wasser 1 kg Zucker und 15 - 25 g Zitronensäure zugeben und zusammen aufkochen lassen. Durch das Aufkochen löst sich der Zucker leichter und der Sirup wird länger haltbar.

Noch heiß in gut gespülte Flaschen füllen.

Tipp: aufgießen mit Sprudelwasser, BIO-Limette oder Zitrone klein schneiden, Minze oder Melisse, Kumquat, auch versch. Beeren wie Himbeeren passen gut dazu.

Quark Dip:

Zutaten für ca. 10 Personen:

500g Quark – regional

1 Schwapp Bio - Milch

Kokosblütenzucker

Salz/Pfeffer

Kräuter n. belieben

Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken. Den Quark gemeinsam mit allen Zutaten vermischen und nur so viel Milch hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Heller Sesam Dip:

Zutaten für ca. 10 Personen:

Saft von 2 Limetten

1 Chili

Koriander

1 EL heller Sesam

50ml helle und dunkle Sojasauce

Ein paar Spritzer Fish Sauce

1 TL brauner Zucker oder Kokosblütenzucker

Sesamöl je nach Geschmack

Zubereitung:

Den Zucker zusammen mit der Fischsauce und der Sojasauce verquirlen, bis der Zucker sich auflöst.

Chili und Koriander in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Öl zum Schluss hinzugeben und Abschmecken

Frühlingsrolle im Reispapier:

Zutaten für ca. 10 Personen:

20 Stk. Reispapier (22cm Durchmesser)

Wasser zum Einweichen

Für die Füllung:

1 kl. grüne Gurke

1 Karotte

Minze oder Koriander oder Petersilie

25g Macadamia Nüsse

1 Avocado, reif

Sojasauce

Sesam hell

1 Stk Pak choi oder Salatherzen

1 Paprika

Salz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Sojasauce, Sesam und etwas Salz marinieren.

Macadamia Nüsse fein hacken.

Die Avocado schälen, Kern entfernen und die Avocado Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Das Reispapier kurz in das Wasser legen, einweichen lassen und auf ein Brett legen. Die Zutaten nach Belieben und Geschmack in die Mitte und auf das untere Drittel des Reispapiers legen. Die Seiten rechts und links nach innen falten und dann fest, aber vorsichtig eine Rolle formen.

Für die Füllung sind hier keine Grenzen gesetzt. Garnelen, gekochte Reismudeln, Frühlingslauch, Zucchini, Mango oder wie in unserem Beispiel geblähte Lachsforelle sind nur einige Beispiele.

Wildkräutersalat mit Aprikosendressing:

Zutaten für ca. 5 Personen:

Versch. Wildräuter oder Wildkräutermischung

- In unserem Fall besteht die Mischung aus Mizuna, Tatsoi, Roter Senf, Löwenzahn, Erbsentriebe, Baby Spinat, Schafgabe, Wildkresse, Wegerich, Blüten Mix, Mauerpfeffer, Vogelmiere, Frauenmantel und Sauerklee

4 Aprikosen

200ml gesamt Menge an Olivenöl oder Walnuss Öl

100ml Balsamico Dressing

Salz/Pfeffer/Rohrzucker oder Kokosblütenzucker

½ EL Honig

50g Senf, mittelscharf, wahlweise halb und halb mit grobem Senf

Orangensaft, nach belieben

Zubereitung:

Aprikosen halbieren und den Stein entfernen. Aprikosen gemeinsam mit Essig, Honig, Senf, Gewürzen pürieren. Die Öle zum Schluss in das Püree unter ständigem mixen hineintreufeln lassen. So entsteht eine homogene Masse – Vinaigrette.

Die Wildkräuter nach Bedarf putzen und waschen, gut abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Vinaigrette hinzugeben und leicht schwenken.