

**Vollkornreisnudelsalat mit Sommergemüse**  
(vegan)

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g Vollkornreisnudeln
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Radieschen
- 1 Hand voll Kräuter, z.B. Dill und Petersilie
- 1 Limette, Saft
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise brauner Zucker

Zubereitung (Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit ca.: 15 Minuten):

1. Die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken.
3. Für das Dressing den Limettensaft mit dem Essig, dem Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Alle vorbereiteten Salatzutaten untermengen, abschmecken und auf Schälchen verteilt servieren.

## **Grünes Curry mit Matchatee und Limette**

### Zutaten (für 4 Personen):

- 2 - 3 EL grüne Currypaste (Asia-Supermarkt)
- 200 ml Kokosmilch
- ca. 250 ml Geflügelbrühe
- 1 - 2 EL Limettensaft
- 1 - 2 TL Fischsauce
- 1 TL Matcha-Grünteepulver
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 350 g Zuckerschoten
- 300 g Pak Choy
- 1 EL Rapsöl
- 1 Hand voll Koriander
- grün geschroteter Pfeffer zum Bestreuen
- Limettenspalten, um Garnieren

### Zubereitung (Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit ca.: 15 Minuten):

1. Die Currypaste in einem Topf unter Rühren anschwitzen und mit der Kokosmilch und der Brühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann mit dem Limettensaft und der Fischsauce abschmecken. Das Teepulver dazugeben.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten und den Pak Choy waschen und putzen. Das Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten leicht gebräunt braten, das Gemüse dazugeben und verschwenken.
3. Die Currysauce aufkochen und den Inhalt des Woks dazugeben. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Das grüne Curry in Schalen anrichten und das Koriandergrün darüber verteilen. Mit geschrotetem Pfeffer bestreuen und mit Limettenspalten garnieren.

## **Seelachsfilets mit Tomaten und Petersilie**

### Zutaten (für 4 Personen):

- 3 EL Olivenöl
- 4 Seelachsfilets, à ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 Handvoll
- Petersilie
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond

### Zubereitung (Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit ca.: 25 Minuten):

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und der Petersilie als Bett in der Form verteilen. Die Fischfilets darauf legen, mit den übrigen Frühlingszwiebeln, den Tomaten und der restlichen Petersilie bestreuen.
3. Alles mit Olivenöl beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Weißwein und den Fischfond angießen und die Filets im Ofen 20-25 Minuten garen. Herausnehmen und in der Form servieren.

**Milchreis mit Feigen**  
(vegetarisch)

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 1 Vanilleschote
- ca. 500 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Milchreis
- 3 Feigen
- 1 - 2 TL Butter
- 2 EL brauner Zucker

Zubereitung (Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit ca.: 45 Minuten):

1. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herausschaben. Zusammen mit der Schote in einen Topf geben und die Milch angießen. Den Zucker und Salz zufügen, alles aufkochen lassen und den Reis einstreuen. Den Herd ausschalten und den Reis zugedeckt in ca. 40 Minuten gar quellen lassen, bei Bedarf noch etwas Milch zufügen. Die Vanilleschote wieder herausnehmen und den Reis leicht abkühlen lassen.
2. Die Feigen waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Feigen darin 1 Minute anbraten, mit dem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren, dann beiseite stellen.
3. Den Reis in 4-6 Gläser füllen, die karamellisierten Feigen darauf verteilen und den Milchreis servieren.

## **Brioche mit Feigenmarmelade** (vegetarisch)

### Zutaten (für 1 Brioche):

#### *Für die Brioche:*

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- weiche Butter und Mehl, für die Form
- 2 Eier
- 1/2 Bio-Zitrone,
- Abrieb
- 70 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 120 g weiche Butter
- Butter für die Form & 40 g flüssige Butter zum Bestreichen
- Zucker zum Bestreuen

#### *Für die Konfitüre:*

- 1 kg Feigen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 cm Ingwer
- 600 g Gelierzucker
- 2:1 200 ml Rotwein

### Zubereitung (Zubereitungszeit: 3 Minuten, Gar- und Backzeit ca.: 45 Minuten, Ruhezeit ca.: 75 Minuten):

1. Für die Brioche das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe in 80 ml Milch auflösen, in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren und den Vorteig zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Eine Springform (ca. 26 cm Ø) mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen. Die Eier, Zitronenabrieb, Zucker, Salz und die restliche lauwarme Milch zufügen. Die weiche Butter unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig erneut ca. 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Zu einer Kugel formen, in die vorbereitete Form setzen, flachdrücken und nochmals ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Für die Konfitüre die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale zur Hälfte abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Feigen mit Zitronenabrieb, -saft, Ingwer, Gelierzucker und Rotwein in einen Topf geben. Alles unter gelegentlichem Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen, dann die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen, gut verschließen und sofort mit dem Deckel nach unten auf ein Geschirrtuch stellen. 5 Minuten stehen lassen. Wieder umdrehen und auskühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Teig mehrmals zur Mitte hin einschneiden, mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Zucker bestreuen und im Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen. Die Brioche herausnehmen, auskühlen lassen und mit der Feigenkonfitüre servieren.