



Menü 2: Oh, du Fröhliche! (vegetarisch)

Vorspeise: Rucola-Salat mit Mozzarella und karamellisierten Salz-Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 550 kcal, E 19 g, F 44 g, KH 21 g

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
4 EL Olivenöl
2 EL Zucker
2 Packungen (à 285 g) Mini-Mozzarella-Kugeln
100 g Walnuskerne
2 EL flüssiger Honig
300 g Rucola-Salat
1 Kopf (250 g) Radicchio-Salat
Alpensaline Edles Alpensalz Alpenblüten
Backpapier

Zubereitung:

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abraspeln. Zitrone halbieren und auspressen. Saft, Zitronenschale, Öl und Zucker verrühren. Mit Edles Alpensalz Alpenblüten abschmecken. Mozzarella abtropfen lassen und mit der Zitronen-Vinaigrette mischen.

Nüsse und Honig in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren 2-3 Min. goldbraun karamellisieren. Mit Edles Alpensalz Alpenblüten bestreuen und auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen.

Inzwischen Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit mariniertem Mozzarella in tiefen Tellern anrichten. Nüsse darauf verteilen.



Hauptgang: Ofengemüse mit Paprika-Mandel-Creme

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 410 kcal, E 12 g, F 24 g, KH 33 g

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Paprika (2 rote, 1 gelbe)

500 g kleine Kartoffeln

300 g kleine Bundmöhren

2 kleine Zucchini

1 Gemüsezwiebel

4 Stiele Thymian

4 EL Olivenöl

100 g blanchierte Mandelkerne

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Orange (Abrieb und Saft)

Alpensaline Edles Alpensalz Bergkräuter

1 Gefrierbeutel

Zubereitung:

1 rote Paprika vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der Grillstufe des vorgeheizten Backofens bei 240 °C ca. 5 Min. rösten. Herausnehmen, in einen Gefrierbeutel legen und ca. 15 Min. abkühlen lassen.

Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren waschen und längs halbieren. Zucchini putzen, waschen, längs und quer halbieren. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Restliche Paprika halbieren, putzen, waschen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von 2 Stielen abzupfen. Mit Öl verrühren. Mit dem vorbereiteten Gemüse in einer großen Schüssel mischen. Auf ein Backblech verteilen. Das Gemüse mit Edles Alpensalz Bergkräuter bestreuen.



Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 25 Min. backen.

Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen. Haut der Paprika abziehen. Knoblauch schälen. Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale fein abraspeln. Orange halbieren und auspressen. Knoblauch, geröstete Paprika, Mandeln, Orangenschale und -saft fein pürieren. Mit Edles Alpensalz Bergkräuter abrunden. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit der Paprika-Mandel-Creme anrichten.

Tipp: Edles Alpensalz Bergkräuter zum Verfeinern als Fingersalz verwenden.

Dessert: Schokosoufflé mit flüssigem Salz-Karamell-Kern

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Wartezeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 510 kcal, E 15 g, F 29 g, KH 47 g

Zutaten (für 6 Stück):

130 g Zucker

50 g flüssiger Honig

100 g Schlagsahne (z. B. von Berchtesgadener Land)

200 g Schokolade Edelbitter

1 EL Butter (z. B. von Berchtesgadener Land)

100 ml Milch 3,8 % Fett (z. B. von Berchtesgadener Land)

1 EL Back-Kakao

8 Eier (Größe M)

2 EL Mehl

Zucker für die Förmchen

Alpensaline Edles Alpensalz Kristall

nach Belieben Minze zum Verzieren



Zubereitung:

50 g Zucker, Honig und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und goldgelb karamellisieren lassen. Schlagsahne zugeben. Mit ¼ TL Edles Alpensalz Kristall verfeinern. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. goldbraun einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Karamell abkühlen lassen (ca. 15 Minuten). Inzwischen den Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: s. Hersteller) vorheizen. Eine Fettpfanne auf die untere Schiene des Ofens schieben und zur Hälfte mit Wasser füllen. Schokolade grob hacken. Butter schmelzen. 6 ofenfeste Förmchen (à ca. 170 ml Inhalt) mit der geschmolzenen Butter einpinseln und mit Zucker ausstreuen. Förmchen kalt stellen (ca. 30 Minuten).

Milch mit 40 g Zucker und Kakao in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen, gehackte Schokolade zugeben und schmelzen. Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Edles Alpensalz Kristall und 40 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Eigelbe und Mehl unter die Schokoladencreme rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Soufflémasse in die vorbereiteten Förmchen füllen und im warmen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 30 Min. backen. Nach ca. 5 Min. Karamell als Kleckse mit einem Löffel auf die Soufflés verteilen und fertig backen.

Soufflés aus dem Ofen nehmen. Mit Edles Alpensalz Kristall abrunden und noch warm anrichten. Nach Belieben mit Minze verzieren. Dazu schmeckt Vanille-Eis.