

## ERDÄPFEL- MARONI- SUPPE

---

### ZUTATEN

[für 2-3 Personen]

200 g Maroni  
150g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
400ml Gemüsebrühe  
60 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer  
Salatkerne Mix  
etwas Olivenöl



### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel klein schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Maroni, Kartoffeln und Zwiebel darin anschwitzen. Mit Brühe und Wein ablöschen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Salatkernen bestreuen und heiß servieren.

## KARAMELLISIERTES WURZELGEMÜSE MIT CRANBERRY-POLENTA

---



### ZUTATEN

[für 2 Portionen]

Je 3 Karotten, gelbe Karotten und  
Petersilienwurzeln  
1 EL brauner Zucker  
2 EL Sesam, etwas Koriander  
1 Tasse Polenta  
2 Tassen Wasser  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
eine Hand voll Cranberries  
Salz  
Kokosöl



### ZUBEREITUNG

Die zwei Tassen Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Polenta einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen nach und nach Zitronensaft, die Cranberries sowie die Zitronenschalen untermischen. Immer wieder umrühren. Danach die Polenta in eine viereckige Form geben und für 15 Minuten ruhen lassen. Wurzelgemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in Kokosöl bissfest anbraten, dann den Zucker dazugeben. Kräftig umrühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Zum Schluss noch kurz den Sesam mit anbraten. Polenta in Vierecke schneiden und mit dem Gemüse servieren.

## LINSENBRATEN MIT ROTKRAUT

---



### ZUTATEN

[für 6 Portionen]

- 600g Linsen, gekocht
- 3 EL Leinsamen, gemahlen
- 9 EL Wasser
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 bis 3 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Karotten, geraspelt
- 1 großer Apfel, geraspelt
- 50 g getrocknete Tomaten, geschnitten
- 150 g Semmelbrösel
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
  
- 600 g Rotkraut
- 1 Apfel, geraspelt
- 1 TL brauner Zucker
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Salz
- 80 g Zwiebel, gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 300 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Eine Stunde vor der Zubereitung die Linsen weich kochen. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Als Bindemittel werden zuerst die Leinsamen mit dem Wasser vermengt und zum Quellen kurz stehen gelassen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten. Karotten, Apfel und Tomatenstücke hinzufügen und für fünf Minuten dünsten. In einer großen Schüssel mit den Linsen und allen restlichen Zutaten gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Eine Kastenform mit Öl einfetten und mit einem Teil der Semmelbrösel bestreuen. Die Mischung fest in die Form drücken und 50 Minuten in das vorgeheizte Backrohr geben.

Währenddessen das Rotkraut fein hobeln oder schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf kurz in Öl mit dem Zucker karamellisieren lassen, Kümmel kurz mitrösten. Anschließend Rotkraut, Apfel, Salz, Agavendicksaft und Wasser hinzugeben und ca. 35-40 Minuten köcheln lassen.

Den Linsenbraten etwas auskühlen lassen und vorsichtig mit Hilfe des Backpapiers aus der Kastenform heben, in Scheiben schneiden und mit dem Rotkraut servieren.

# MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN

---

## ZUTATEN

[für 4 Portionen]

200g Seidentofu  
1 EL Zucker  
1 Pk. Vanillezucker  
150g Schokolade (mind 70%)  
Minze oder Zitronenmelisse



## ZUBEREITUNG

Seidentofu mit Zucker und Vanillezucker mit einem Stabmixer mixen. Schokolade im Wasserbad schmelzen und gemeinsam mit der Tofumischung nochmals mixen. In Gläser füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, bis die Masse fest ist.

Tipp: Das Mousse kann mit frischen Früchten je nach Saison, sowie Zitronenmelisse oder Minze garniert werden.

## SCHOKO- ORANGEN- KIPFERL

---



### ZUTATEN

[für ca. 50 Stück]

200g Dinkelvollkornmehl  
100g gemahlene Nüsse  
30g ungesüßtes Kakaopulver  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
160g natives Kokosöl  
100ml Ahornsirup, Grad A  
75g Zartbitterschokolade  
2 Tropfen Orangenöl



### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer der Zartbitterschokolade und dem Orangenöl vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Folie eingewickelt ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen, danach nochmals durchkneten. Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jeweils ca. einen halben Esslöffel Teig zu einer Rolle formen, etwas flachdrücken, zu einem Kipferl formen und auf das Backblech legen. Die Kipferl ca. 12 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Währenddessen die Schokolade schmelzen und mit dem Orangenöl aromatisieren. Die Kipferl zur Hälfte in die Schokolade tauchen, kurz abtropfen lassen und auf dem Backpapier trocknen lassen, bis die Schokolade fest ist.