



3erlei von Sellerie, Radicchio und Birne

Zutaten

für 2 Personen

- 200 g Knollensellerie
- 2 ½ EL Kokosöl (z.B.: Virgin Coconut Oil von Tropicali)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig (z.B.: Sonnenblumenhonig von Feinkost Böhm)
- Salz (z.B.: Falksalt Naturell)
- Pfeffer
- 50 g Radicchio
- 1 reife Birne

Zubereitung

Den Knollensellerie schälen und erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Topf mit Wasser und etwas Salz füllen und zum Kochen bringen. Den Sellerie etwa 3-4 Minuten im Wasser kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Zitronensaft, Honig und Kokosöl (vorher kurz erhitzen damit es flüssig wird) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Selleriestreifen in die Mischung geben.

Radicchio putzen, in Streifen schneiden und anschließend vorsichtig mit dem Sellerie vermengen.

Birnen in dünne Scheiben hobeln. Sobald das Kerngehäuse erreicht ist, dieses z.B. mit einem Teelöffel entfernen.

Sellerie und Radicchio zusammen mit den Birnenscheiben auf einem Teller anrichten.

Pssst: Wer's gerne herzhafter mag, gibt noch einen Schuss Weißweinessig dazu.

Guten Appetit!



Spinat Frittata mit geräucherter Forelle und Picandou

Zutaten

für 2 Personen

- etwas Olivenöl zum Anbraten (z.B. Olivenöl Extravergine Opera Mastra von Feinkost Böhm)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL feine Blatt-Petersilie
- 80 g junger Blattspinat
- frische Chili nach Geschmack
- 4 Eier
- 250 ml Rahm
- Ca. 150 g geräucherte Forelle
- Schwarzer Pfeffer und Chili-Salz (z.B. Sorte „Chili“ von Falksalt)
- 3 Stück Picandou
- Geröstetes Ciabatta mit Tomatenaufstrich (z.B. von Feinkost Böhm) zum Servieren

Zubereitung

Rote Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. Gewürfelte Zwiebeln in einer beschichteten, feuerfesten Pfanne bei mittlerer Temperatur und mit ausreichend Olivenöl erhitzen und glasig anschwitzen.

Spinatblätter, fein gehackte Petersilie und nach Geschmack frische Chili in feinen Streifen dazu geben. Auf niedriger Stufe dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Alles mit frischem schwarzem Pfeffer und Chili-Salz würzen.

Eier und Rahm verquirlen. Geräucherte Forelle in nicht zu kleine Stücke würfeln oder zupfen und mit in die Eimasse geben. Alles in die Pfanne gießen.

Den Picandou in groben Würfeln auf der Frittata-Masse verteilen. Alles auf niedriger Stufe einköcheln und stocken lassen.

Währenddessen Backofengrill vorheizen. Frittata unter dem vorgeheizten Grill wenige Minuten überbacken lassen bis eine goldbraune Kruste entsteht.

Dazu schmeckt geröstetes Ciabatta mit einem fruchtig-würzigen Tomatenaufstrich.

Pssst: Wer's etwas aromatischer und würziger mag, ersetzt die Spinatblätter durch Mangold.

Guten Appetit!



Winterlicher Ricotta mit Granatapfel

Zutaten

für 2 Personen

- 1 Granatapfel
- 1 Becher Ricotta (250 g)
- 4 EL Mandelblättchen
- 4 EL Honig (z.B.: Akazienhonig von Feinkost Böhm)
- Zimtpulver (z.B.: Sinnerman Zimt-Kakao von Becks Cocoa)

Zubereitung

Granatapfel halbieren und eine Hälfte auspressen.

Die Kerne der anderen Granatapfelhälfte vorsichtig mit einem Löffel herauslösen und mit dem Granatapfelsaft mischen.

Den Ricotta auf einen Teller stürzen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne goldgelb rösten, dann den Honig zugeben und kurz erwärmen.

Mandeln und Granatapfelmischung über dem Ricotta verteilen. Direkt vor dem Servieren mit Zimt-Kakao bestreuen.

Lecker-Schmecker-Tipp: Wer mag, genießt zum Abschluss unseres Simple Dinners einen würzig-belebenden **Simply Chai** in der Geschmacksrichtung Spicy. Dafür 2 gehäufte Teelöffel Simply Chai Spicy in einen Becher geben, mit 250 ml heißer Milch aufgießen, umrühren und genießen. Für eine vegane Zubereitung eignet sich Sojamilch.

Guten Appetit!