

Christopher Hinze

Der Speisenmeister

**knackige Blattsalatvariation mit einem gebratenem Filet von roter Meerbarbe (Wildfang)
Erdbeervinaigrette und wilden Blüten**

Blattsalate:

Blattsalate sorgfältig in die gewünschte Größe zupfen, dabei wilke oder nicht mehr schöne Blätter aussortieren. Blattsalat kurz und vorsichtig in sauberem kaltem Wasser waschen/säubern .

Die gewaschenen Salatblätter vorsichtig , locker - ohne zusammenzudrücken in einen Salatsieb geben und abtropfen lassen - wenn man eine Salatschleuder hat, vorsichtig schleudern - nicht das dem Salat schwindelig wird ... :))

Schön ist ein Blattsalat-Mix um Geschmacksvielfalt und Farbe zu bekommen: z.B. Radicchio, Eichblatt, Feldsalat, Kopfsalat, Kresse, etwas Rauke - je nach Angebot/Saison.

Die Blüten (Saison) mit einem Küchentuch säubern und als Garnitur auf den angerichteten Salatteller geben

Erdbeervinaigrette

Zutaten:

200g frische geputzte Erdbeeren püriert

2 EL Honig

3 EL Weißen Balsamico Essig

9 EL Olivenöl (extra virgin olive oil- first pressing)

1 TL Senf

1 TL Salz und bunter Pfeffer us dem Mörser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Du kannst dafür auch die Schlagscheibe vom Zauberstab nehmen um alle Zutaten gut aufzuschlagen. Das Olivenöl erst zum Schluss dazugeben.

©Bio-Kochkunst natürlich mit Christopher Hinze * Der Speisenmeister

Christopher Hinze, Der Speisenmeister, Jahnstraße 92, 70597 Stuttgart

telefon: +49 711 633 978 33 mobil:+49 160 946 70 977

web: www.speisenmeister.net , mail : ch@speisenmeister.net

Steuernummer: 93117 / 25212

USt.-IdNr.: DE265081155

Bio-Kontroll-Nr. DE-ÖKO-006

Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten:

3EL Balsamico Essig
3 EL Honig
2L Senf
9 EL Olivenöl
1TL Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Behälter geben und gut vermischen. Mit dem Zauberstab mit Schlagscheibe das Olivenöl langsam hinzugeben und aufschlagen. Mit Salz und buntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken

Saure-Sahne-Kräuter-Citrus-Dressing

Zutaten:

400 ml Saure Sahne
Saft von drei Zitronen und etwas Abrieb von der Zitronenschale
Saft von einer Orange und etwas Abrieb von der Orangenschale
5 fein, mit Salz geriebene Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl
4 El gemischte Kräute fein geschnitten
Salz und Pfeffer aus dem Mörser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in ein Behälter geben und gründlich durchrühren. Zum Schluss mit Salz und buntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken. Je nach Geschmack Zitronen und Orangenabrieb dazugeben

Christopher Hinze

Der Speisenmeister

Scharfer Joghurt- Paprika-Dip

Zutaten:

2 halbe rote Paprikaschoten, geputzt und in kleine Würfel geschnitten
300g Joghurt
1 El edelsüßes Paprikapulver
2 -3Peperoni, geputzt und halbiert in feine Würfel geschnitten
Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

Zubereitung:

Paprikastücke, Joghurt, Paprikagewürz und die Peperoni miteinander vermischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer aus dem Mörser abschmecken.

Christopher Hinze

Der Speisenmeister

Rote Linsen-Tomaten Dip

Zutaten :

200g rote Linsen gekocht
2 EL Olivenöl
2 TL getrocknete Tomaten
4 Salbeiblätter fein geschnitten
1 El Zitronensaft
2 Tomaten, ohne Strunk, gehäutet, entkernt und in feine Würfel geschnitten
5 fein, mit Salz geriebene Knoblauchzehen- halbiert ohne grünen Strunk
80 g Ricotta

Zubereitung:

Rote Linsen mit dem Olivenöl pürieren. Die anderen Zutaten unter das Linsenpüree heben mit dem Zitronensaft und Salz und buntem Pfeffer aus dem Mörser abschmecken

Christopher Hinze

Der Speisenmeister

Walnuss-Dip

Zutaten:

125g Walnusskerne
3 EL natives Olivenöl
100 ml Sahne
1 El Zitronensaft
Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

Zubereitung:

Die Walnusskerne fein zerhacken, mit alles Zutaten mischen und pürieren.

Dessert:

Quark-Sahne-Creme mit Mangomark und Kirschen

Zutaten:

200g frische entsteinte und halbierte Kirschen
8 EL Mangomark
200ml Sahne aufgeschlagen
250g Magerquark
4 EL Honig
1 TL Vanillepulver

Zubereitung:

Quark mit dem Mangomark glattrühren und die aufgeschlagene Sahne darunterheben.
Restliche Zutaten hineingeben und gut miteinander vermischen.

©Bio-Kochkunst natürlich mit Christopher Hinze * Der Speisenmeister

Christopher Hinze, Der Speisenmeister, Jahnstraße 92, 70597 Stuttgart

telefon: +49 711 633 978 33 mobil: +49 160 946 70 977

web: www.speisenmeister.net, mail : ch@speisenmeister.net

Steuernummer: 93117 / 25212

USt.-IdNr.: DE265081155

Bio-Kontroll-Nr. DE-ÖKO-006

Christopher Hinze

Der Speisenmeister

Pikante Kräuter-Ingwer-Salbei-Marinade

Zutaten:

50g geschälter und in feine Würfel geschnittener Ingwer

5 halbierte Knoblauchzehen ohne Strunk fein gewürfelt und mit Salz zerrieben

1 Peperoni geputzt und in feine Würfel geschnitten

8 El Rapsöl

2 El gemischte Kräuter