



## Hähnchen-Involtini mit Spinat und Mozzarella gefüllt

### Zutaten:

12 kleine Hähnchenschnitzel, geklopft

500 Gramm Blattspinat, gewaschen

1 TL Knoblauch, gehackt

5 TL geriebener Parmesan

150 Gramm Mozzarella, gerieben

Salz, Pfeffer, Muskat, Rosmarin

6 EL Olivenöl

5 EL Mehl

100 Gramm rote Zwiebeln, gehackt

---

### Zubereitung

Die Zwiebeln in einem Topf glasig andünsten, Knoblauch und Spinat zugeben. Für ca. fünf Minuten dünsten, abschmecken und etwas auskühlen lassen. Danach Parmesan und Mozzarella zugeben und alles gut vermischen.

Die Hähnchenschnitzel mit der Masse füllen, einrollen und mit einem Zahnstocher verschließen. In Mehl wenden und in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Danach noch für ca. 15 Minuten im Backofen bei 180 Grad zu Ende garen.



## Ofenkürbis

### Zutaten:

1 Hookaidokürbis

2-3 Esslöffel Öl

1-2 Teelöffel grobes Meersalz

Kurkuma

Paprika

Kreuzkümmel

1 rote Zwiebel

### Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis gut waschen, in Schiffchen oder Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Rote Zwiebel grob hacken und in die Schüssel geben. Öl, Salz und Gewürze zugeben und gut vermischen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen.



## Hausgemachte Bärlauchgnocchi

### Zutaten:

100 Gramm Bärlauch (alternativ Spinat)

400 Gramm Ricotta

3-4 Eigelb

70 Gramm geriebener Parmesan

140 Gramm Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten

Salz, Pfeffer, Muskat

80 Gramm Butter

### Zubereitung:

Bärlauch waschen, abtropfen, fein hacken, mit Ricotta, Eigelb, Parmesan und Mehl zu einem glatten Teig verkneten.

Gnocchiteig in vier Stücke teilen, auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen formen in ca. zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Gnocchi in kochendes Wasser mit Salz geben und circa fünf Minuten garen. Herausheben und im kalten Wasser abschrecken. In einer Pfanne mit zerlassener Butter kurz anbraten. Mit Muskat würzen und mit Parmesan bestreuen und servieren.



## Rucola-Pesto

### Zutaten:

100 Gramm Rucola (alternativ auch Spinat oder Basilikum), gewaschen und grob gehackt

50 Gramm Mandelstifte, geröstet

50 Milliliter Olivenöl

150 Milliliter Rapsöl

1 TL Knoblauch, gehackt

1 Prise Salz

Zucker

Pfeffer

1 TL dunkler Balsamico

---

### Zubereitung:

Alle Zutaten dann in einem hohen Behälter pürieren und nochmals abschmecken.



## Fischnuggets

### Zutaten:

1 Kilo Fisch, Seehecht oder Lachs

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Eier

150 Gramm Paniermehl

### Zubereitung:

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitrone beträufeln. Die Stück mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen und den Fisch erst in den Eiern und dann im Paniermehl wenden. Die panierten Stück in Öl ausbacken.



## Focaccia

Zutaten für vier Personen

1 Päckchen Trockenhefe

1 Prise Zucker

400 Gramm Mehl

1 ½ Teelöffel Salz

180 Milliliter Wasser

5 – 7 Esslöffel Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

150 Gramm Pecorino

Zubereitung:

Backofen auf ca. 230° Celsius vorheizen.

Das Mehl mit Trockenhefe, Zucker, Wasser, Salz und Olivenöl mischen und zu einem Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einen warmen Ort für ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Teig oval ausrollen und mit Rosmarin und geriebenem Käse bestreuen, auf ein eingefettetes Backblech legen und etwas einschneiden. Ca. 15-20 Minuten backen.



## Möhren-Steckrübenrösti

### Zutaten:

600 Gramm Steckrübe, geraspelt

200 Gramm Karotten, geraspelt

3-4 Eier

1 Teelöffel Kurkuma

3 EL Mehl

Muskat, Salz, Pfeffer

Rapsöl zum Braten

### Zubereitung:

Die Gemüseraspel in eine Schüssel geben, würzen und gut vermischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstmasse portionsweise ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.



## Kürbis-Apfel-Tiramisu

### Zutaten:

400 Gramm Äpfel, gewürfelt

300 Gramm Hokkaido-Kürbis, gewürfelt

250 Gramm Joghurt

1 Packung Löffelbiskuits

4 EL Butterschmalz

200 Gramm Crème fraîche

Puderzucker

Vanille, gemahlen oder ein Päckchen Vanillezucker

Zimt, gemahlen

500 Milliliter Apfelsaft

3 EL Kakaopulver

---

### Zubereitung:

Äpfel und Kürbis in Butterschmalz andünsten und mit etwas Puderzucker, Vanille und Zimt würzen. Mit Apfelsaft ablöschen und ca. 5-7 Minuten köcheln lassen. Das Ganze etwas pürieren.

Crème fraîche mit Joghurt und Zimt, etwas Puderzucker und Vanille mischen.

Die Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit Apfelsaft beträufeln. Dann die Crème darauf verteilen und danach das Apfel-Kürbis-Püree darüber geben. Das Ganze noch einmal wiederholen und für mindestens eine Stunde kaltstellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.