

## Die Rezepte zur Folge: Eingemacht und tiefgefroren

### Erbsensuppe



#### Zutaten für 4 Personen:

300 g Erbsen  
4 Schalotten  
5 Blatt Bohnenkraut  
500 ml Kalbsfond (am besten zusätzlich mit Mettenden gemacht)  
200 ml Sahne  
1 Msp Weißer Pfeffer, gemahlen  
30 g Butter

#### Zubereitung:

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und mit der Butter glasig anschwitzen. Die restlichen Zutaten nun hinzufügen und einmal aufkochen. Die Erbsenmasse nun abpassieren, und im Mixer aufschäumen.

### Garnelenspieß mit Spinat und Röstkartoffeln



#### Zutaten für 4 Personen:

16-20 TK – Garnelen (Wildfang MSC-Siegel oder Bio-Aquakultur)	1 Zweig Rosmarin
800 g TK Blatt-Spinat	1 Bio-Zitrone
4 mittelgroße Kartoffeln	Salz
2 Schalotten	Pfeffer aus der Mühle
1 frische, rote Chilischote	4 EL Natives Olivenöl Öl zum Braten
1 Stück Ingwerknolle	1 Nocke Butter
2 Knoblauchzehen	4 lange Holzspieße

### **Zubereitung:**

Die Garnelen kurz mit kaltem Wasser abspülen und am besten über Nacht im Kühlschrank (in einem Sieb mit Schale darunter) auftauen lassen.

Die Kartoffeln bissfest garen, pellen und als einzelne Scheiben in einer großen Pfanne mit Bratöl von beiden Seiten kross braten.

Parallel dazu: Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Chili entkernen, in feine Streifen schneiden und eine Knoblauchzehe hacken. Beides dazugeben, dann den TK Spinat und etwas Salz plus eine Nocke Butter in die Pfanne geben. Die Pfanne mit dem Deckel schließen, die Temperatur verringern und den Spinat im eigenen Saft erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 4-5 Garnelen auf einen Spieß stecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Rosmarin und eine zerdrückte Knoblauchzehe hineingeben, dann die Garnelenspieße von beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten braten. Dabei Salzen und mit fein geriebenem Ingwer würzen. Zum Schluss etwas Abrieb sowie Saft von 1 Zitrone dazugeben.

Die Kartoffeln, den Spinat und die Garnelenspieße zusammen anrichten.

## **Bohnensalat mit Lammkoteletts und karamellisierten roten Zwiebeln**



### **Zutaten für 4 Personen:**

12 Lammkoteletts vom Rücken  
400 g grüne TK-Bohnen  
400 g dicke Bohnen im Glas  
2 mittelgroße rote Zwiebeln  
2 EL Zucker  
4 EL weißer Balsamico-Essig  
3 EL Gemüsefond  
1 TL Senf  
ca. 10 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Thymian

1 Zweig Rosmarin  
1/2 halbe Knolle Knoblauch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Handvoll Eiswürfel  
ca. 100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Topf mit Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die TK-Bohnen darin bissfest blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Die dicken Bohnen mit klarem Wasser abspülen, für ½ min. im gleichen Wasser blanchieren, ebenfalls abschrecken und zusammen mit den grünen Bohnen in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Senf mit 2 EL weißen Balsamico-Essig und der Gemüsebrühe verrühren. 6 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Bohnen mit der Vinaigrette marinieren.

Rote Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in einem Stieltopf mit Zucker, Essig und einem Schuss Wasser einige Minuten kochen lassen.

Lammkoteletts etwas plätten, Fettrand mehrmals einschneiden.

In einer flachen Schale 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermischen, gehackten Thymian und Rosmarin hinzufügen, die Koteletts in der Marinade wälzen und in einer Grillpfanne zusammen mit der halben Knoblauchknolle von beiden Seiten jeweils 1,5 – 2 min grillen.

Bohnensalat auf Tellern anrichten, die Lammkoteletts und die kandierten Zwiebeln dazu anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

## Crêpe mit Pflaumen-Relish



### **Zutaten (für 4 Personen):**

*Für die Crêpes*

400 ml Milch  
6 EL Mehl  
2 cl Haselnussöl  
4 EL Zucker  
2 Eier

*Für das Pflaumen-Relish*

1 Glas Pflaumen  
1 Stange Zimt  
Schale von einer Zitrone  
8 cl Portwein  
1 EL Stärke

### **Zubereitung:**

Für das Relish den Saft von den Pflaumen mit dem Zimt, der Zitronenschale und dem Portwein zusammen aufkochen. Dann den Fond etwas mit Stärke abbinden und auskühlen lassen. Zum Schluss die Pflaumen dazugeben.

Alle Crêpe-Zutaten zusammen glattrühren und dünne Crêpes ausbacken und noch warm servieren.