



**Rezepte zum „virtuellen Weindorf“  
live-cooking am 29.08.2020  
kalkuliert für 2 Personen**

## **Der Passende Essenbegleiter zu dem heutigen WEIN-Moment**

### **Unsere #LEBENSFREUDE – Sommer Bowl**

#### **INFO**

Das Lachs und Senfkörner Rezept ist empfohlen am Vortag vorzubereiten, ebenso die Kichererbsen einzuweichen.

#### **Gebeizter Lachs**

200g Lachs  
Beize-Zutaten  
8g Salz  
4g Zucker  
4g Pfeffer  
2g Wacholder  
Kräuterstiele falls vorhanden  
20 ml Öl

Alle Zutaten in einem Mörser oder Schüssel mischen und zu einer Beize herstellen. Fisch auf einen mit Folie belegte Teller legen. Mit der Beize einreiben und einem weiteren Teller, welcher mit Folie belegt ist, abdecken. Kaltstellen für min. 12 Stunden. Am nächsten Tag aus der Beize nehmen, abtupfen und mit frischen gehackten Kräutern belegen.

#### **Eingelegte Senfkörner**

50g Senfkörner  
100ml Wasser  
15 ml Essig hell  
5g Zucker  
3 g Salz  
Lorbeerblatt

Dies ist ein Grundrezept unserer Geschmacksgeheimwaffe ;) Es lässt sich optimal, für Dressings, Salate, Soßen etc. zum verfeinern, einsetzen und gibt somit einen besonderen Kick. Eingemacht in einem Schraub- oder WECK-Glas ist dies kalt gestellt wunderbar über 12 Wochen haltbar.

Wir geben zu unserer Sommer-Bowl 1 Esslöffel voll in den Salat hinein.

### **Humus**

100g Kichererbsen **über Nacht** mit reichlich Wasser einweichen oder eingelegte Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen abseihen und mit frischem Wasser und einer Prise Salz aufkochen und anschließend fein mixen.

Humus wird nach Belieben mit Kreuzkümmel, Salz, Zucker Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt.

### **Quinoa**

100g Quinoa hell

In ca. 400ml gesalzenem Wasser mit etwas Thymian, Knoblauchzehe und einem Lorbeerblatt kochen, bis dieser gar ist.

Das Wasser ist in den meisten Fällen bis dahin verdampft bzw. im Quinoa.

Diesen dann auf einem Teller auskühlen lassen.

### **Gemüse Zutaten**

1St. Karotte

1St. Gurke ca. 300g (gerne kleine, regionale Gurken)

1 Stück Pflücksalat

80g grüne Bohnen

3 Zweige Johannisbeere

Karotte/Gurke

Die äußere Schale abschälen und dann mit dem Schäler weiter in Schlaufen schälen. Bei der Gurke anschließend die Gurke bis auf das Kerngehäuse runter schälen.

Anschließend mit einer Prise Salz/Zucker und etwas Zitronenschale marinieren.

grüne Bohnen

In sehr gut gesalzenem Wasser (ähnlich dem Meerwasser) bissfest blanchieren.

Das heißt, in wallendem Wasser für ca. 1 Minuten kochen lassen. Anschließend in kaltem Wasser, am besten mit Eiswürfel, abschrecken.

Pflücksalat putzen und in Mundgerechte Stücke zupfen.

Johannisbeere

Die Johannisbeeren entrispen und zum Schluss als Farb- und Geschmacks-Überraschung darüber streuen.

### **Zum Marinieren**

100g Joghurt  
1 Zweig Minze  
1 St Zitrone  
Olivenöl

Minze zupfen und hacken. Anschließend mit Joghurt und etwas Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Senfkörner hinzugeben und über Salat und Gemüse geben.

### **Voraussetzung**

Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Öl  
Olivenöl  
Essig hell  
Honig  
Einmachgläser  
Mixer

Viel Spaß beim nachkochen und gutes Gelingen!

**Eure #LEBENSFREUDE-TEAM**

**LEANDER UND ALEXANDER = #andersX<sup>2</sup>**