

Dr. Andrea Scholdan

suppito

IN A BOWL

Der Geschmack der ganzen Welt in einer Schale



avBUCH

Salat:

2 Eier (Veganer nehmen gebratenen Tofu)
2 Salatherzen

Dressing:

2 EL Olivenöl-Dressing (siehe [Seite 9](#))

Finish:

3 TL Gomasio, schwarz (geröstetes Sesamsalz)

1 In einem großen Topf das Wasser aufkochen, Nudeln zufügen, umrühren und ca. 6 Min. kochen. Sobald sie bissfest sind, abseihen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Abseihen, mit Limettensaft, Salz und Olivenöl würzen.

2 Die Spargelstangen schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, holzige Enden großzügig wegschneiden. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Spargel zufügen und ca. 5 Min. bissfest braten. Mit Limettensaft, Salz und Kokosblütenzucker würzen. Vorsichtig umrühren und vom Herd nehmen.

3 Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren. Die Salatherzen waschen, trocknen, längs halbieren, mit Dressing beträufeln.

4 Das Gomasio grob mörsern.

TIPP

Gomasio hausgemacht: Schwarzen Sesam in einer Pfanne nicht zu heiß rösten, bis er nussig schmeckt. Dann 1 Teil grobes Salz mit 6 Teilen Sesam mischen und in eine Gewürzmühle füllen.

GRANDE FINALE

**Den Spargel mit den Nudeln mischen, mit Salat und Eiern in zwei Schalen anrichten.
Mit Gomasio bestreuen. Schmeckt warm und kalt himmlisch.**



Foto © Maryam Yeganehfar



Foto © Maryam Yeganehfar

„HENDL IN DER WIESN" BOWL

Für 2 Portionen

Hendl:

1 Stück Ingwer mit Schale (1 cm)
1 Hühnerbrustfilet (ohne Haut)
2 EL flüssiges Butterschmalz
Natursalz nach Geschmack
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Salat:

2 Handvoll bitterer Blattsalat
(z. B. Vogerlsalat, Chicorée, Radicchio)
2 EL Gänseblümchenköpfe
(gepflückt auf einer hundefreien Wiese)
oder andere essbare Blüten, wie z. B. Kapuzinerkresse
1 Bd. Radieschen

Dressing:

4 EL Avocado-Dressing (siehe [Seite 9](#))

Finish:

3 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Knuspriges:

suppito-Glückstaler (siehe [Seite 11](#))

1 Den Ingwer in feine Scheiben schneiden. Hühnerfilet der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz hoch erhitzen, Ingwer und Hendl in die Pfanne geben. Auf jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Deckel auflegen und 10 Min. ziehen lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben entfernen.

2 Salat, Blüten und Radieschen waschen und trocknen. Den Salat grob zerkleinern. Bei den Radieschen das Grün entfernen, diese halbieren und mit Salz bestreuen.

TIPP

Sind die Radieschen in Bio-Qualität, dann unbedingt die frischen grünen Blätter wie Gemüse verwenden. z.B als Spinatersatz. Sie enthalten viel Kalzium.

GRANDE FINALE

Den Salat und die Radieschen in zwei Schalen geben, mit Avocado-Dressing beträufeln. Die Hühnerfiletscheiben fächerförmig anrichten. Mit Blüten und Sonnenblumenkernen bestreuen. Die knusprigen Glückstaler in einem Schälchen extra dazu reichen.

ZUCKERERBSENGALETTES + SAIBLINGSBOWL

Galettes sind bretonische Buchweizenpalatschinken, die ich bei meinem letzten Besuch in Frankreich entdeckt und in diesem Rezept in Erbsengrün verkleinert habe. :-)

Für 2 Portionen

Mini-Galettes: ergibt ca. 16 Stück

200 g Zuckererbsen, tiefgekühlt

1 Prise Asafötida

1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)

2 Hiziki-Algen

500 ml Wasser

50 g Buchweizenmehl

3 TL Hanfnüsse (geschälte Hanfsamen)

60 ml Kokosmilch

1 Ei

½ TL Weinsteinbackpulver

1 TL Natursalz

1 Msp. Kurkuma

1 Prise Chilipulver

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1–2 TL Kokosöl

Salat:

2 Portionen Rucola-Vogerl-Salat gemischt

1 kleine gekochte Rote Rübe

2 EL Radieschensprossen

4 EL Olivenöl-Dressing (siehe [Seite 9](#))

Saiblingsmousse: