

## Die Rezepte zur Folge: Kreatives Abendbrot

### Spargel mit Westfälischem Schinken

#### Zutaten für 2 Portionen:

6 Stangen weißer Spargel, geschält  
5 Eier  
2 EL Mineralwasser  
1 Lauchzwiebel  
¼ rote Paprika  
1 EL Butter  
8 Scheiben Westfälischer Knochenschinken  
150 g Bergkäse  
Salz, Weißer Pfeffer aus der Mühle  
Prise Muskatnuss  
Schnittlauch

#### Zubereitung:

Backofen auf 120° Umluft vorheizen.

Schinken auf ein Blech mit Backpapier legen und im Ofen für ca. 25 min. „trocknen“. In einer Schüssel die Eier mit Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss und einem Schuss Mineralwasser verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter das Omelett bei niedriger Temperatur sanft ausbacken.

Rote Paprika in Würfel schneiden, Lauchzwiebel fein schneiden, Bergkäse in kleine Würfel schneiden und alles zusammen auf das Omelett geben. Wenn die Oberfläche des Omeletts beginnt zu stocken, das Omelett in der Pfanne zusammenklappen und für 2 Minuten weiter garen.

Parallel Spargel in Salzwasser garen. Das Omelett halbieren, auf 2 Tellern anrichten, den Spargel darüber legen, sowie die getrockneten Schinken chips, mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

## Brot mit Oliven-Ziegenfrischkäse und Kresse

### Zutaten für 2 Portionen:

4 Scheiben Sauerteigbrot  
200 g Ziegenfrischkäse  
2 EL schwarze Olivenpaste (Taggiasca- oder Kalamataoliven)  
4 schwarze Kalamataoliven  
2 EL Akazienhonig  
Salz, Pfeffer  
1 Zweig Thymian  
Olivenöl  
100 g diverse Kressesorten: Brunnenkresse, japanische Shisokresse o.ä.  
50 g Pflücksalat mit Mitsuna  
2 EL Birnen-Balsamico  
3 EL Walnussöl  
1 TL Dijonsenf  
1 TL Honig

### Zubereitung:

Salat waschen, schleudern und in einer Schüssel mit einem Teil der Kresse vermischen. In einer Schüssel Senf mit Honig, Salz, Pfeffer, Birnen-Balsamico und Walnussöl zu einem Dressing anrühren, Salat damit marinieren.

Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett oder im Toaster leicht anrösten. Ziegenfrischkäse mit Honig, Olivencreme, Prise Salz, Pfeffer und gezupftem Thymian vermengen, aber nicht komplett glatt rühren, damit etwas Struktur erhalten bleibt.

Die Brotscheiben dick mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, auf Teller legen und mit der restlichen Kresse und den Kalamataoliven garnieren.

## Gemüsepuffer mit Kräuterschmand und Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

300 g Kartoffeln, mehlig kochend  
1 Pastinake  
2 Eiweiß  
2 EL Kartoffelstärke  
½ Bund Schnittlauch  
1 Prise Muskat  
½ Bund Schnittlauch mit Blüten (in der Saison)  
1 Becher Saure Sahne  
Abrieb von ½ Zitrone  
½ Bund Koriander  
1 Kopfsalat  
2 EL Apfel-Balsamico  
1 EL Oliven  
2 EL Rapsöl  
3 EL Gemüsefond  
1 TL Dijon-Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
Butterschmalz (oder Bratöl)

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.  
Kopfsalat waschen, trocknen und rupfen

Kartoffeln und Pastinake mit der Mandoline in dünne Stifte schneiden. Mit Eiweiß, Stärke und Salz verrühren. Mit etwas Muskat abschmecken.  
Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Hälfte davon unterheben.

In einer Pfanne mit Butterschmalz Gemüsepuffer von beiden Seiten kross ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Saure Sahne mit gehacktem Koriander, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Apfelbalsamico mit Salz, Prise Zucker, Pfeffer, Senf und Gemüsefond verrühren, dann jeweils etwas Oliven- und Rapsöl einrühren, bis das Dressing cremig wird.

Kopfsalat mit dem Dressing anmachen, restlichen Schnittlauch unterheben. Gemüsepuffer mit Kräuterschmand und Salat auf Tellern anrichten, mit Schnittlauchblüten garnieren.

## Vegane Schoko-Avocado-Mousse

### Zutaten für 2 Portionen:

2 reife Avocados  
Einige Spritzer Zitronensaft  
4 EL Reismilch  
100 g Zartbitter-Kuvertüre, 70 % Kakaoanteil  
2 EL Kakaopulver, stark entölt  
5 EL Agavendicksaft  
1 Msp. Agar-Agar  
50 g Cashewkerne  
2 EL Rohrzucker  
2 EL Wasser  
Prise Salz  
1 Schale Himbeeren

### Zubereitung:

Avocado aus der Schale lösen, Stein entfernen und in eine Rührschüssel geben, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Kartoffelstampfer pürieren.

Reismilch mit Agar-Agar, Agavendicksaft und Kakaopulver erwärmen, vom Herd ziehen. Kuvertüre in Stückchen hineingeben und unter Rühren schmelzen lassen. Schokolade zur Avocado geben und mit dem Handrührer cremig schlagen, in eine Schüssel geben und mindestens 2 Std. kaltstellen.

Cashewkerne in einer Pfanne mit Zucker, Salz und wenig Wasser karamellisieren. Kalte Schokomousse mit Löffeln als Nocken auf Tellern anrichten, mit Cashewkerne und Himbeeren garnieren.