

Vorspeise
Rucola-Erdbeer Salat

Hauptspeise
Süßkartoffelcurry

Dessert
Schokoladenmousse schwarz-weiß

Rucola-Erdbeer Salat

Zutaten für 4 Personen:

1	Schale Rucola Salat	Walnussöl oder Balsamico Essig	Frisch geriebener Parmesan
1	Schale Erdbeeren	Geröstete Sonnenblumenkerne	

Zubereitung:

1. Den Rucola Salat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Die Erdbeeren waschen, säubern und halbieren.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, aber aufpassen, da sie sehr schnell verbrennen.
4. Anschließend auf kleinen Tellern anrichten. Zuerst den Salat auf den Teller geben, anschließend die halbierten Erdbeeren dazugeben.
5. Einige Sonnenblumenkerne und den Parmesan darüber geben.
6. Zum Schluss das Öl oder den Essig hinzufügen und schon ist die Vorspeise fertig.
Dazu schmeckt Ciabattabrot oder Baguette.

Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Süßkartoffeln	1	Stück Ingwer	2 EL	Öl
200 g	Blattspinat (oder 150 g aufgetauter TK Blattspinat)	1	Zwiebel	1	Zimtstange
1	Dose Kichererbsen	1 TL	Kreuzkümmelsamen		Evtl. Koriandergrün
1	Dose stückige Tomaten	¼ TL	Chilipulver		Etwas Salz & Pfeffer
1	Knoblauchzehe	2 TL	Curcumapulver		
		1 TL	Garam Masala		

Zubereitung:

1. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel andünsten. Ingwer, Knoblauch, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und mitdünsten. Wenn die Gewürze anfangen zu duften, das Curcumapulver und Chili dazugeben und kurz mitrösten. Die Tomaten unterrühren, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Nach Ablauf der Zeit mit 100 ml Wasser zum Curry geben und nochmals 20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Solltest Du TK Spinat benutzen, diesen bitte gut ausdrücken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Beides vorsichtig unter das Curry geben und alles zugedeckt bei geringer Hitze 5-8 Minuten weitergaren, dabei ab und zu umrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken und evtl. mit Koriander bestreuen.
5. Die Kokosmilch unterrührend noch einmal abschmecken.

Vorspeise
Rucola-Erdbeer Salat

Hauptspeise
Süßkartoffelcurry

Dessert
Schokoladenmousse schwarz-weiß

Schokoladenmousse schwarz-weiß im Glas

Zutaten für 4 Personen:

Für die weiße Schokomousse:

200 g weiße Schokolade
½ Blatt Gelatine
75 g Joghurt
125 g Schlagsahne

Für die dunkle Schokomousse:

150 g Herenschokolade oder
Schokolade mit mind.
70% Kakaogehalt
200 g Schlagsahne

4 Eiweiß
1 EL Zucker
Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung:

Weißer Schokomousse

1. Die weiße Schokolade zerbröckeln und in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen und anschließend wieder abkühlen lassen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen.
3. Den Joghurt unter die flüssige Schokolade rühren.
4. Die ausgedrückte Gelatine in 2 EL Sahne auflösen und unter die flüssige, abgekühlte Schokolade rühren.
5. Den Rest der Sahne steif schlagen und unter die Schokolade heben.
6. Die fertige Mousse bis zur Hälfte in Gläser füllen und kalt stellen.

Dunkle Schokomousse

1. Die dunkle Schokolade zerbröckeln und in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen und anschließend wieder abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Schlagsahne halbfest schlagen.
3. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unter die abgekühlte Schokolade heben.
4. Ca. 6 EL Sahne zum Garnieren beiseite stellen, den Rest unter die Schokoladen-Eiweißmasse heben.
5. Die Schokoladenmousse auf die weiße Mousse füllen und wieder kalt stellen.
6. Vor dem Servieren die Mousse mit der restlichen Sahne garnieren und mit Kakaopulver bestäuben.