



Wildkräuter | Büffelmozzarella | Rosa Roastbeef | Feigen-Balsam

Zutaten:

125g	Wildkräutersalat
30 ml	Feigen-Balsam
160 g	Roastbeef
100 g	Büffelmozzarella
	Sprossen
	Petersilie glatt
	Öl
	Pfeffer, aus der Mühle
	Fleur de Salt

Zubereitung:

Roastbeef parieren. Pfanne aufstellen und das Roastbeef beidseitig scharf anbraten. In den Backofen bei 80 Grad Umluft geben und mit einem Kerntemperaturfühler bis zur Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen unter langsam garen lassen.

Den Wildkräutersalat waschen und trocken tupfen.

Büffelmozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden.

Den trockenen Wildkräutersalat in einer Schüssel mit dem Feigen-Balsam marinieren.

Das fertig gegarte Roastbeef noch 5 min. ruhen lassen. Danach mit Pfeffer und Fleur de Salt würzen.

Alles anrichten und mit Sprossen und glatter Petersilie garnieren.





Frisee | Mango | Riesengarnele | Zitronengras | Zitronen-Lavendel-Balsam

Zutaten:

125g	Frisee
30 ml	Zitronen-Lavendel-Balsam
200 g	Riesengarnele
1	Mango
	Zitronengras
2 Zehen	Knoblauch
	Sprossen
	Petersilie glatt
	Öl
	Pfeffer, aus der Mühle
	Fleur de Salt

Zubereitung:

Die Riesengarnelen schälen, putzen und den Darm entfernen. Auf das Zitronengras stecken. Die Mango schälen und in feine Würfel schneiden. Den Friseesalat waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und den Keim entfernen. Die gesteckten Garnelen mit dem geschältem Knoblauch kurz scharf anbraten darauf achten das diese glasig bleiben. Den Frisesalat und die Mango mit dem Zitronen-Lavendel-Balsam marinieren. Die Garnelen mit Pfeffer und Fleur de Salt würzen.

Alles anrichten und mit Sprossen und glatter Petersilie garnieren.





Feldsalat | Manchego | Cashewkerne | Himbeerbalsam

Zutaten:

125g	Feldsalat
30 ml	Himbeer-Balsam
60g	Cashewkerne
100 g	Manchego
	Sprossen
	Petersilie glatt

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen und waschen. Den Manchego in Würfel schneiden.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten.

Den trockenen Feldsalat und die Manchegokäsewürfel mit dem Himbeer-Balsam marinieren.

Anrichten und mit den gerösteten Cashewkernen, Sprossen und glatter Petersilie garnieren.





Rauke | Birne | Radieschen | Parmesan | Blaubeerbalsam

Zutaten:

125g	Rauke
40 ml	Blaubeer-Balsam
6	Radieschen
80 g	Parmesan
	Cherry Rispen Tomaten
	Honig
	Sprossen
	Petersilie glatt
1	Birne

Zubereitung:

Die Rauke waschen und trocken tupfen. Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Birne schälen und in feine Würfel schneiden. Cherry-Tomaten vorsichtig waschen, dass diese an der Rispe bleiben.

Die Rauke und die Radieschen mit dem Blaubeer-Balsam marinieren.

Die Birnenwürfel und die Cherrytomaten mit der Rispe mit dem Honig nacheinander kurz in der Pfanne glasieren

Anrichten und mit Parmesanhobel, Sprossen und glatter Petersilie garnieren.

