

# Menü

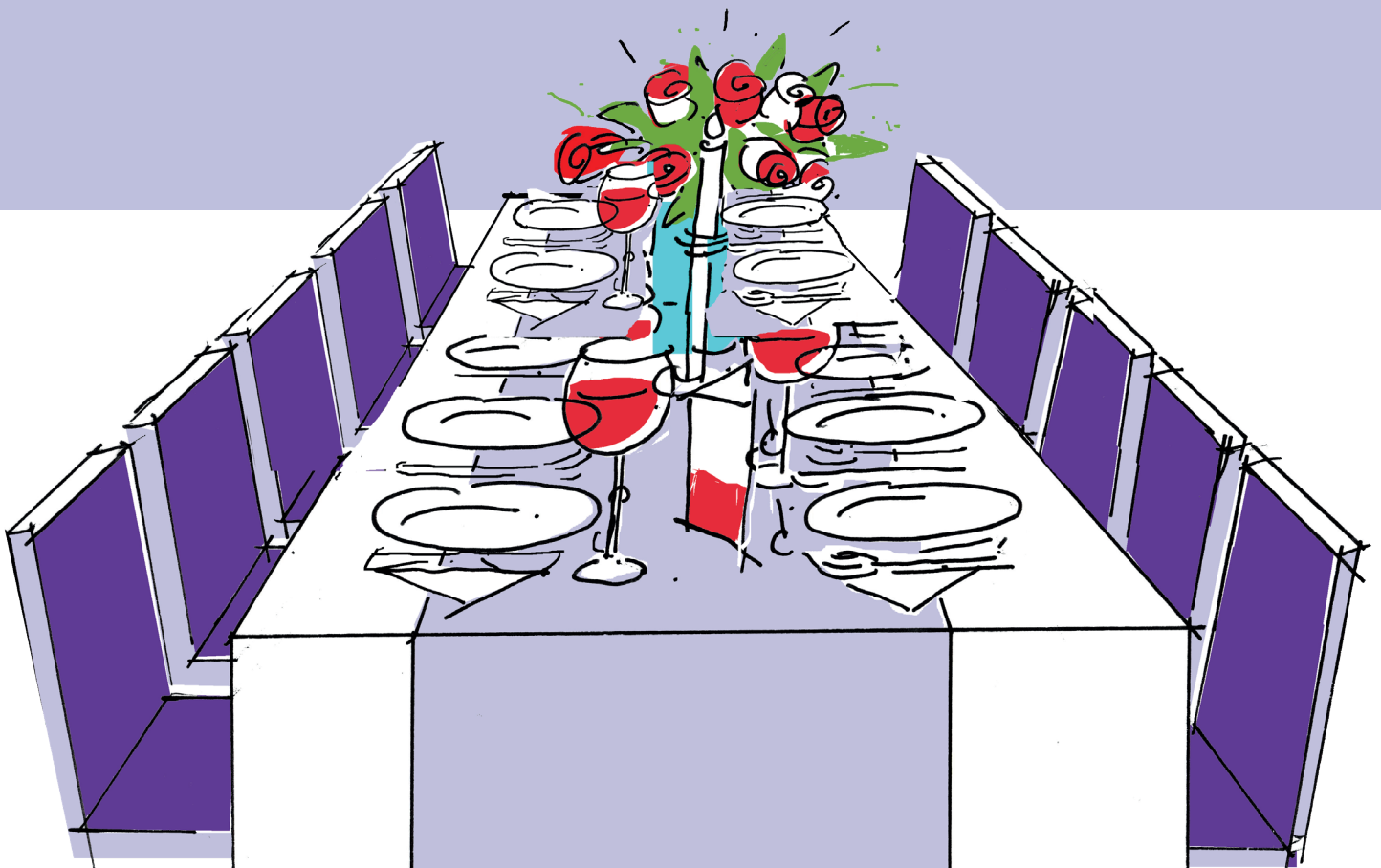
Kichererbsenfalafel mit Currydip  
und Fladenbrot

\*\*\*

hausgemachte Teigtaschen  
mit Ricotta-Spinat-Füllung

\*\*\*

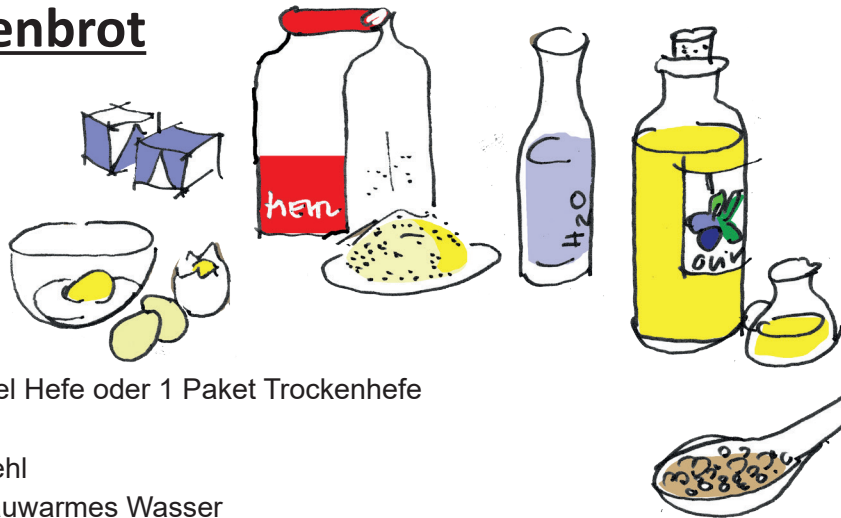
lauwarme Zabaglione  
mit marinierten Früchten



# REZEPTE

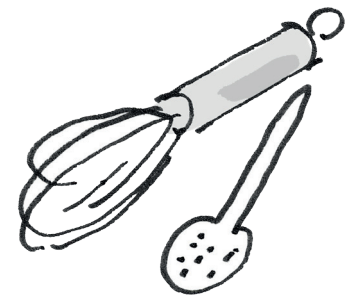
## Kichererbsenfalafel mit Currydip und Fladenbrot für ca. 5 Personen

### Fladenbrot



- 1/2 Würfel Hefe oder 1 Paket Trockenhefe
- 1 Ei
- 500 g Mehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- 50 ml Olivenöl
- Nach belieben Sesam, Kräuter oder grobes Salz

Mehl in eine große Schüssel sieben.  
Hefe in Wasser auflösen und Olivenöl, Ei und Salz hinzugeben  
und gut mit dem Schneebesen verrühren.



Das Hefegemisch langsam zu dem Mehl geben und  
mindestens 10 Minuten gut durchkneten.

Zu 4 gleich großen Kugeln aufteilen und  
auf ein mit Olivenöl bepinseltes Blech geben.

Zugedeckt bis zur gewünschten Höhe aufgehen lassen und  
mit den Fingern in unregelmäßigem Abstand kleine Löcher  
reindrücken und mit Olivenöl und Kräutern beträufeln.

Bei 220 Grad goldbraun backen.

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Kichererbsen Falafel

500 g Kichererbsen

2 Eier

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Bund Blattpetersilie

4 TL Koriander

2 Messerspitzen Backpulver

2 kleine Chilischoten

2 Schalen von unbehandelten Zitronen

Panko oder Paniermehl zur Bindung und zum ausbacken

Öl zum frittieren.

Salz, Pfeffer, Cumin zum abschmecken



Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Alles in kleine Kugeln formen und dann in Pankomehl wälzen,

bei 175 Grad goldbraun frittieren.



# Currydip

300 g Mayonnaise

200 g Schmand

2 Essl. Currypulver

2-3 Essl. Aprikosenmarmelade

Salz und Pfeffer zum abschmecken

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und kalt stellen.



RAUM FÜR IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

## Pastateig Grundrezept

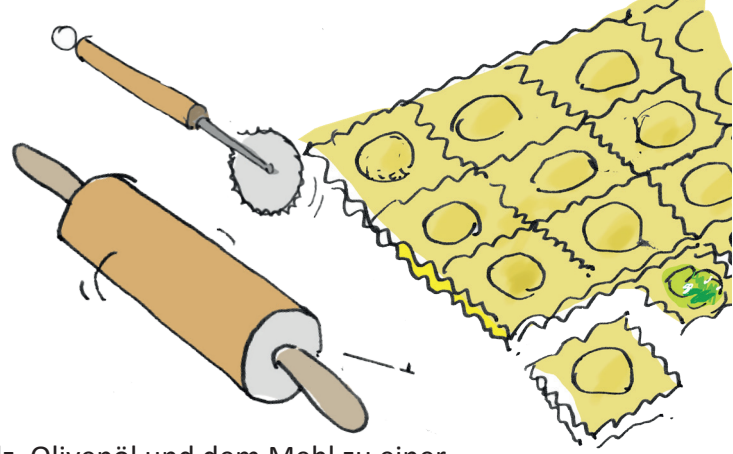
100 g Mehl

1 Ei Größe L

1 Prise Salz

Ein wenig Olivenöl

Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz, Olivenöl und dem Mehl zu einer homogenen Kugel formen, mit Glassichtfolie abdecken und im Kühlschrank ungefähr 1 Stunde ruhen lassen.



## Ricotta Spinatfüllung

250 g Ricotta

250 g Blattspinat

Muskat zum reiben

Knoblauch 4 Zehen

25 g Butter

25 g Parmesan

1 Zwiebel

1/2 unbehandelte Zitrone

Salz und Pfeffer zum abschmecken



Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig andünsten. Den Spinat hinzugeben und leicht zusammenfallen lassen. Spinat auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Wenn der Spinat abgekühlt ist, sehr klein hacken und mit dem Ricotta und den restlichen Zutaten vermischen.

Salz und Pfeffer zum abschmecken

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und kalt stellen.

*RAUM FÜR IHRE NOTIZEN:*

.....

.....

.....

.....

# Zabaiglione

4 Eier Bio (so frisch wie möglich)

80 g Zucker

5 Essl. Weißwein

5 Marsala

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben  
und auf dem Wasserbad cremig aufschlagen.

In schöne Gläser füllen und nach Belieben dekorieren.



RAUM FÜR IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Guten Appetit

