

# Rezepte zu Kochfilm 1 - Liebesdate mit Pastinake

## Vorspeise

### Zuckerhutsalat mit Möhrenstreifen und gerösteten Walnüssen

#### Zutaten:

½ Zuckerhutsalat

1 Möhre

200 g Walnüsse

#### Für das Dressing:

4 EL Olivenöl

1 TL körnigen Senf

2 EL Balsamico-Essig

1 TL Honig

Hefeflocken

Salz und Pfeffer

#### Und so einfach geht's:

Den Salat schneiden und in handwarmen Wasser ca. 10 Minuten einweichen, anschließend gut schleudern und in eine Schüssel geben.

Die Möhre mit dem Sparschäler in feine Streifen verarbeiten und diese über den Salat geben. Walnüsse in der Pfanne anrösten und ebenfalls über den Salat geben.

Zutaten für das Dressing verrühren und anschließend mit dem Salat gründlich vermengen.

## Hauptgang

### Ofengemüse mit zweierlei Dip

#### Zutaten:

250 g Kürbis

250 g Pastinake

250 g Rote Beete

250 g Möhren

6 EL Olivenöl

Salz

Rosmarin

#### Und so einfach geht's:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Olivenöl auf das Blech geben. Gemüse waschen und in grobe Stücke/Streifen schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Ab in den Ofen für 30 Minuten.

#### Für den Knoblauch-Kumin-Dip:

100 g Joghurt

100 g Quark

1 Knoblauchzehe

Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

Msp. Kuminpulver zum Abschmecken

Für den Knoblauch-Kumin-Dip den Joghurt in eine Schüssel füllen. Knoblauchzehe in den Joghurt pressen und mit Salz, Pfeffer und Kumin abschmecken.

#### Für den Apfel-Curry-Dip:

100 g Joghurt

100 g Quark

½ Apfel

½ TL Currypulver

Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

Für den Apfel-Curry-Dip ebenfalls den Joghurt in eine Schüssel füllen. Den Apfel dazu reiben und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte zu Kochfilm 1 - Liebesdate mit Pastinake

## Dessert

### Panna Cotta

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

#### Zutaten für 4 Förmchen oder kleine Gläser:

500 g Sahne

80 g Zucker

1 Msp. Bourbon-Vanillepulver

2-3 Blatt weiße Gelatine

4 TL Erdbeermarmelade

Kakaopulver zum Dekorieren

4 Blättchen Melisse (nach Belieben)

#### Und so einfach geht's:

Die Sahne und den Zucker in einem Topf verrühren und unter Rühren langsam erhitzen. Die Bourbon-Vanille dazugeben und die Sahne offen bei kleiner Hitze 10-15 Minute köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Die Gelatine in kaltem ca. 5 Minuten einweichen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Gelatine tropfnass dazugeben und unter Rühren darin auflösen. Die Sahne in vier kalt ausgespülte Förmchen oder kleine Gläser füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren vier kleine Teller mit Kakaopulver bestäuben. Die Creme aus den Förmchen lösen und daraufsetzen. Jeweils 1 TL Erdbeermarmelade und nach Belieben ein Melissenblättchen auf die Creme geben. Je nach Saison kann man statt Marmelade auch frisches Obst dazu reichen.