

Berge'sches Nussbrot mit Schinken, Käse, Trauben & Honeycup Senf

Zutaten für das Walnussbrot

- 800 ml Wasser
- 1 TL Honeycup Senf
- 3 TL Meersalzflocken
- 1000 g Weißes Dinkelmehl
- 60 g Leinsamen
- 180 g Walnüsse
- Dinkelmehl zum bestreuen

Für auf's Brot

- Honeycup Senf
- Serranoschinken
- Heukäse
- Kresse
- Trauben
- Walnußkerne

Zubereitung

Wasser, Trockenhefe, Honeycup Senf, und Salz vermengen. Mehl, Leinsamen und gehackte Walnüsse dazugeben und alles zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durch umklappen der Kanten zu einem Laib formen. Den Brotlaib in eine Schüssel geben, die Oberfläche mit Mehl bestreuen und mit einem Tuch abgedeckt für 8 Stunden oder über Nacht stehen lassen. Den Ofen auf 250 °C grad vorheizen. Einen gusseisernen Topf für 30 Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen und den Boden mit Mehl bestreuen. Den Brotlaib hineingeben und die Oberfläche mit einem Messer einritzen. Den Topf dicht mit einem Deckel schließen und für 50 Minuten backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 25 Minuten bei 200 °C grad weiter backen. Es muss beim Klopfen an der Unterseite hohl klingen.

Das Brot aufschneiden wenn es noch warm ist. Mit dem Honeycup Senf bestreichen, ein paar Wildkräuter auf der Brotscheibe verteilen und abwechselnd mit dem Schinken und dem Käse belegen. Anschließend mit Trauben und Walnüssen garnieren. Ideal für ein herzhaftes Abendessen.



Quinoa-Grünkohl Salat mit Honeycup Vinaigrette

6 Personen • Super Food • 35 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Zutaten

- 200 g weißer Quinoa
- 200 g Grünkohl
- 350 g rote Trauben
- 1 gelbe Paprika
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Zitronenzesten
- 100 g Blaubeeren
- 50 g getrocknete Gojibeeren
- 1 Apfel
- 100 g Honeycup Senf
- 100 ml Leccino Olivenöl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 200 ml Balseto Essig
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauch
- Prise Himalayasalz
- Prise Pfeffer

Zubereitung

Weißes Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abtropfen und auskühlen lassen. Den Grünkohl zuerst in feine Streifen schneiden und danach fein hacken. Die Trauben halbieren und entkernen. Die Paprika in feine kleine Würfel schneiden. Von einer Zitrone Zesten reißen und die Blaubeeren halbieren. Den Apfel in feine Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone marinieren. Nun alle Zutaten miteinander anmengen.

Für die Vinaigrette: Messen Sie alle Zutaten ab. Geben Sie nun alles in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer. Pürieren Sie die Masse zu einer feinen Vinaigrette bis sie vollständig gebunden ist. Ideale Vinaigrette für Orientalische Salate.

Schließlich den angemischten Salat mit der Vinaigrette vermengen und die Sonnenblumenkerne sowie die Gojibeeren hinzugeben. Den Salat für 2 Stunden kühl stellen. Idealer Begleiter für Gebrilltes.



Limetten-Senf-Erdnuss Vinaigrette

Zutaten

- 2 EL Honeycup Senf
- 3 händevoll gesalzene Erdnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 1 Limette
- 400 ml Kokosmilch
- handvoll Koriander
- Messerspitze Chili
- 250 ml Joghurt

Zubereitung

Messen Sie alle Zutaten ab. Geben Sie nun alles in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer. Pürieren Sie die Masse zu einer feinen Vinaigrette bis sie vollständig gebunden ist. Ideale Vinaigrette für Orientalische Salate.



Brokkoli-Fetasalat

Zutaten

- 100 g Babyblattsalat
- 100 g Grünkohl
- 50 g Rosenkohlblätter
- 2 reife Avocado
- 1/2 Zitrone
- 1 Kopf Brokkoli
- 200 g Fetakäse
- 2 Birnen
- 100 g Blaubeeren
- 1 rote Zwiebel
- handvoll gehobelte Mandeln
- handvoll Gojibeeren
- 250 ml Limetten-Senf-Erdnuss Vinaigrette (siehe Rezeptkarte)

Zubereitung

Babyblattsalat in feine Streifen schneiden. Rosenkohlblätter zupfen und den inneren Kern klein schneiden. Grünkohl in Streifen schneiden und klein hacken. Avocados schälen, entkernen, fein würfeln und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Brokkolie in kleine Rösschen brechen und klein schneiden. Fetakäse abtropfen und klein bröseln. Birnen in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Blaubeeren halbieren und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Gehobelten Mandeln in eine heiße Pfanne geben und goldbraun rösten. Dabei die Pfanne ständig schwenken, sodass die Mandeln nicht verbrennen. Nun sämtliche Zutaten, sowie die Gojibeeren miteinander vermengen und die Limetten-Erdnuss Vinaigrette hinzufügen. Danach sollte der Salat eine Minute durchgeknetet werden damit er schön weich wird. Idealer Snack für die Mittagspause.

Super
Antioxidantien
Salat

Importhaus für Delikatessen

WolframBerge®
seit 1960



Honeycup
Mustard



Super Food
& Co.