



## Das Valentinstags-Menü



### FRÜHSTÜCK

#### Gojibeeren-Rawnola

#### ZUBEREITUNG

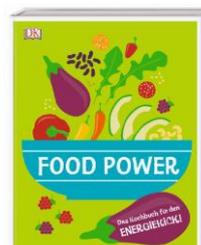
1. Sonnenblumenkerne und Buchweizen mit jeweils 1 Prise Salz in ein sauberes Glas geben. Die doppelte Menge Wasser daraufgießen und die Sonnenblumenkerne 8 Stunden darin einweichen, den Buchweizen nur 20 Minuten. Abgießen, Kerne und Körner sowie Gläser spülen.
2. Kerne und Körner offen in den Gläsern 2–3 Tage stehen lassen. Zweimal täglich in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abspülen, wieder in die Gläser füllen (siehe Seite 20). Sonnenblumenkernsprossen können verwendet werden, wenn sie etwa 1 cm lang sind, Buchweizensprossen schon früher.
3. Sesam, Sprossen, Hanf- und Chiasamen, Gojibeeren, Datteln, Sultaninen oder Rosinen und Zimt mischen.
4. Rawnola in zwei Schälchen geben. Mit Mandelmilch und etwas Rohhonig sowie dem vorbereiteten Obst servieren.



© Dorling Kindersley Verlag GmbH

#### ZUTATEN (für 2 Personen)

- 15 g Sonnenblumenkerne (Sprossengewicht 30 g)
- 54 g geschälter Buchweizen (Sprossengewicht 75 g)
- Salz
- 20 g Sesam
- 20 g Hanfsamen
- 15 g Chiasamen
- 15 g Gojibeeren
- 25 g getrocknete Datteln, entsteint, gehackt
- 30 g Sultaninen oder Rosinen
- ¼ TL gemahlener Zimt
- Zum Servieren:
- 200 ml Mandelmilch
- Rohhonig zum Abschmecken
- 1 Nektarine, in Scheiben geschnitten
- 1 Kiwi, in Scheiben geschnitten



[Link zum Buch](#)



## Das Valentinstags-Menü



### HAUPTSPEISE

#### Hortopita

#### ZUBEREITUNG

Etwas Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und Lauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Blattgemüse hinzugeben und garen, bis alles weich ist. Bei Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen. Zuletzt Kerbel und Fenchelgrün dazugeben. Vom Herd nehmen und alles in ein Sieb geben, um möglichst viel Flüssigkeit abtropfen zu lassen. Das ist sehr wichtig.

Für die Käsesauce die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine glatte Paste entsteht. Nach und nach die Milch hinzugießen und die Mischung unter ständigem Schlagen eindicken lassen. Vom Herd nehmen, kontinuierlich weiterschlagen und Muskat, Parmesan, Salz, Pfeffer sowie das Ei hinzufügen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die abgetropfte Blattgemüsemischung in eine große Schüssel geben und 250 ml Käsesauce dazugießen (die restliche Sauce kann für eine andere Verwendung eingefroren werden). Mit den Händen gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Filoteigblätter in einer flachen Auflaufform (35 x 40 cm) aufeinanderschichten und dabei jede Schicht mit Olivenöl bestreichen. Das Blattgemüse gleichmäßig darauf verteilen. Mit den restlichen Filoteigblättern bedecken und diese wiederum jeweils mit Olivenöl bestreichen. Überhängenden Teig am Rand der Form einrollen, um die Pastete zu verschließen. Im heißen Ofen in 35–45 Minuten goldbraun backen. Mit einem großen scharfen Messer in Stücke schneiden und am besten heiß servieren. Die Pastete schmeckt aber auch warm oder bei Zimmertemperatur.



© Nicolas Buisson

#### ZUTATEN (für 4 Personen)

##### Olivenöl

½ Lauchstange, in Scheiben geschnitten  
1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt  
je 500 g frische Brennnesseln, Spinat und Palmkohl oder Grünkohl, gehackt  
1 Bund Kerbel, gehackt  
200 g Fenchelgrün, gehackt  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
12 große Blätter Filoteig  
(2 Packungen à 250 g)

##### Für die Käsesauce:

50 g Butter  
50 g Mehl  
500 ml Milch  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
30 g Parmesan, zerkrümelt  
1 Prise Salz  
1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Ei



[Link zum Buch](#)



## Das Valentinstags-Menü



### NACHSPEISE

#### Beerenbaiser zum Teilen

#### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. In einer großen Schüssel das Eiweiß mit dem Salz mit einem Handrührgerät zunächst auf niedriger Stufe aufschlagen, anschließend auf höchster Stufe steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Nach etwa 10 Minuten fängt das Eiweiß an, so fest zu werden, dass man Spitzen ziehen kann. Jetzt das Himbeerpulver vorsichtig unterheben, sodass hübsche Wirbel entstehen.

Mit zwei großen Löffeln fünf bis sechs Baiserkleckse mit einigem Abstand voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eine Stunde auf der mittleren Schiene des Ofens backen, dann den Ofen ausschalten und die Baisers noch etwa 15 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

Inzwischen die Beeren waschen. In einem kleinen Topf die Hälfte der Beeren mit 1 EL Wasser und dem Rohrzucker aufkochen und 5–7 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Beeren sehr weich sind. Abkühlen lassen. Die Minze waschen und trockenschütteln.

Die Sahne steif schlagen und mit den Baisers auf einem großen Teller oder einer Servierplatte verteilen. Beerenkompott auf die Sahne geben, mit den restlichen Beeren und Minze dekorieren und gemeinsam genießen.



© Meike Bergmann

#### ZUTATEN (für 4 Personen)

4–5 Eiweiß (120 g)  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
¼ TL Himbeerpulver oder rote Lebensmittelfarbe  
200 g gemischte Beeren  
1 EL Rohrzucker  
½ Bund Minze  
200 g Schlagsahne



[Link zum Buch](#)