

## Vorspeise:

### Tomatensuppe „Caprese im Glas“

- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 Zweige Rosmarin
- ▶ 100 ml Balsamico
- ▶ 6 TL Zucker
- ▶ 4 EL Tomatenmark
- ▶ 2 Dose/n Cocktailtomaten (400 g)
- ▶ 200 ml Gemüsefond
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ Salz, schwarzer Pfeffer
- ▶ 300 ml Milch 1,5%
- ▶ ½ Stange Baguette
- ▶ 2 TL Thymian, getrockneter
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ Salz, schwarzer Pfeffer
- ▶ etwas Basilikum, frische Blätter

## Hauptgang:

### Bowl mit Honig-glasiertem Lachs

#### Für die Bowl:

- ▶ 2 Tassen gekochte Kichererbsen (Konserven)
- ▶ 2 Tassen gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprikaschoten)
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ▶ ¼ Tasse Tahin (Sesampaste)
- ▶ 1 EL Ahornsirup
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Tassen gekochter Reis
- ▶ 1 Tasse Beluga Linsen, bissfest gekocht
- ▶ 1 Tasse Rotkohl, gehobelt frisch, Frühlingszwiebeln, evtl. Sprossen oder Kresse

#### Für den glasierten Lachs:

- ▶ 4 EL Honig (z.B. Tannen- oder Bienenhonig), flüssig
- ▶ ½ EL Thymianblättchen, frisch
- ▶ 2 TL Zitronenabrieb
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 1 EL Rapsöl, für die Pfanne
- ▶ 1 EL Rapsöl, für den Fisch
- ▶ 4 Stk Lachsfilets á 200 g
- ▶ 1 Prise schwarzen Pfeffer, gemahlen
- ▶ 1 Prise Salz



## Dessert:

### Chia-Pudding mit Mango und Himbeeren

- ▶ 500 g Quark, Magerstufe
- ▶ 500 g Milch 1,5 % Fett (oder Pflanzenmilch)
- ▶ 100 g Chiasamen
- ▶ 40 g Honig, flüssig
- ▶ 400 g Frische Mango
- ▶ Kernige Haferflocken
- ▶ 1 EL Zucker
- ▶ Frische Himbeeren

