

LOGI-METHODE



SALAT



**FÜR** **Feldsalat mit gratiniertem Sesam-Ziegenkäse.** 125 g Feldsalat. 125 g Ziegenkäse (Rolle). 1 TL Agavendicksaft. 2 EL Sesam. 200 g Champignons. 1 ½ EL Olivenöl. 150 g Cocktailtomaten. 2 EL dunkler Balsamessig (Aceto balsamico). 1 TL Dijon-Senf. 2 EL Wasser. Nach Geschmack Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Den Backofen auf 180° (Oberhitze) vorheizen. Den Feldsalat waschen und auf zwei Tellern anrichten. Den Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Agavendicksaft bepinseln und im Sesam wenden.

Die Ziegenkäse-Taler auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen backen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

Die Champignons trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit den Champignons und den Ziegenkäse-Talern auf dem Feldsalat anrichten.

Für die Vinaigrette den Essig und 1 Messerspitze Salz verrühren. Dijon-Senf und Öl unterschlagen. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln, eventuell am Tisch mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tip:** Verrühren Sie Essig und Gewürze mit einem Milchaufschäumer, das Dressing wird dann schön cremig.

LOGE-METHODE



SUPPE



**Rettichsuppe.** 1 mittelgroßer Rettich (etwa 300 g). 1 Zwiebel. 20 g Butter. 2 EL gekörnte Brühe. 250 g Sahne. Nach Geschmack Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Den Rettich schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, in der heißen Butter glasig dünsten.

Die Rettichstücke kurz mitbraten, mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit 500 ml heißem Wasser auffüllen. Etwa 15 Minuten leise kochen lassen, bis der Rettich weich ist. Die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Pürieren oder durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

LOGI-METHODE



FISCH



**4 FÜR Garnelen-Spieße auf exotischem Frucht-  
bett. Je 1 kleine rote und gelbe Paprika-  
schote. 1 Mango. 3 Orangen, am besten Blut-  
orangen. 250 g rohe, glasige Garnelen. 2 EL  
Rapsöl. Nach Geschmack Salz, rosa Pfefferbee-  
ren, Chilipulver und Currypulver. 4 Holzspieße.**

Die Paprikaschoten und die Mango putzen und in Würfel schnei-  
den. 2 Orangen auspressen, 1 Orange schälen, dabei auch die  
weiße Haut entfernen, und die Orange filetieren.

Die Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und auf 4 Spieße  
verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Curry  
bestäuben. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die  
Paprika darin anbraten und 3–4 Minuten garen. Währenddessen  
in einer zweiten, beschichteten Pfanne die Garnelenspieße in  
1 EL Öl anbraten und mit 1 EL Orangensaft ablöschen.

Das Paprikagemüse mit Curry, Chili und rotem Pfeffer würzen.  
Den Orangensaft angießen und die Orangenfilets zugeben,  
½ Minute köcheln. Die Mango hinzufügen und im Paprikagemüse  
erwärmen – sie sollte auf keinen Fall zu stark erhitzt werden!

Das exotische Fruchtbett auf 4 Tellern anrichten und je einen  
Garnelenspieß darauf legen.

LOGI-METHODE



FLEISCH



**Putenbrust Tomate-Mozzarella.** 2 Putenbrustfilets (etwa 300 g). 150 g Strauchtomaten. 75 g Mozzarella. 2 EL Olivenöl und etwas Öl für die Form. 6–10 Basilikumblättchen. 2 TL Basilikum-Pesto. Nach Geschmack Salz, Pfeffer und getrockneter Oregano.

Die Putenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und leicht flach klopfen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Das Fleisch in die Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite mit Pesto bestreichen. Darauf die Tomatenscheiben, dann die Basilikumblättchen und zum Schluss die Mozzarellascheiben schichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit dem Oregano bestreuen. Im Backofen (Mitte) 25–30 Minuten garen. Dazu können Sie Feldsalat, Rucola-Salat oder Lollo Rosso servieren.



LOGI-METHODE



VEGGIE



**Gefüllte Auberginen.** 4 Auberginen. 2 EL Olivenöl. 1 Zwiebel. 1 Töpfchen Basilikum. 1 EL gehackte Petersilie. Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  unbehandelten Zitrone. 1 Ei. 1 EL frisch geriebener Parmesan. 1 TL Butter. Nach Geschmack Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

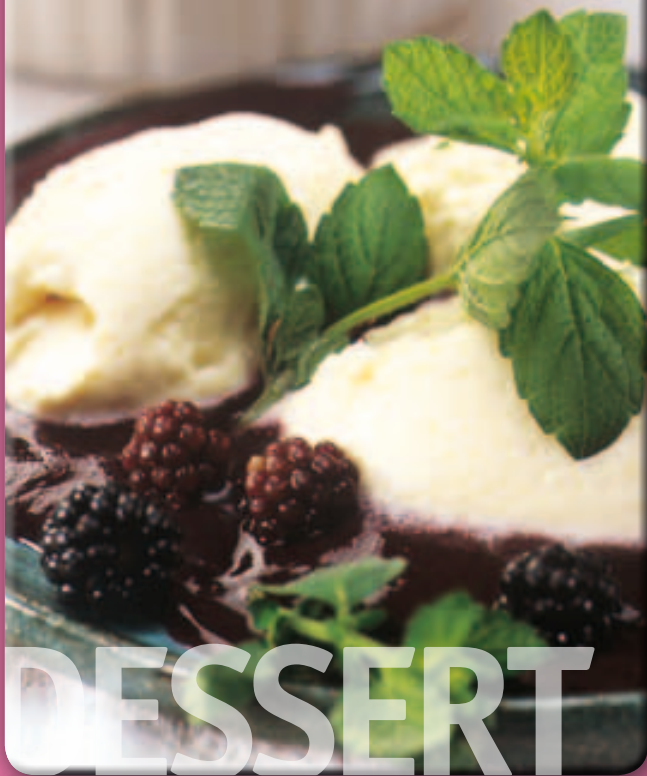
Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden, diese in 1 EL heißen Olivenöl scharf anbraten.

Die anderen beiden Auberginen der Länge nach halbieren, mit der runden Hautseite auf ein gefettetes Backblech legen und etwa 12 Minuten im Ofen dünsten. Abkühlen lassen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Basilikumblättchen abzupfen. Das Fruchtfleisch der gebackenen Auberginen mit einem scharfkantigen Löffel aus der Schale heben, die Schale dabei nicht beschädigen. Fruchtfleisch fein hacken und mit Zitronenschale, Zwiebelwürfelchen, Basilikum und Petersilie mischen. Diese Masse in 1 EL heißem Olivenöl kurz anbraten, etwas abkühlen lassen.

Das Ei und den Parmesan gut untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenwürfel untermischen. Die Auberginencreme in die Auberginenhälften füllen. Butterflöckchen darauf verteilen und im Ofen bei 220° (Umluft 200°) 15 Minuten backen.

LOGI-METHODE



DESSERT



## **Buttermilchnocken auf Brombeersauce. FÜR 2 große, unbehandelte Saftorangen. 180 g Buttermilch. 1 TL Agar-Agar (Geliermittel aus Algen). 2 TL Agavendicksaft. 100 g Sah- ne. 400 g Brombeeren. Zitronenmelisse-Blätt- chen zum Garnieren.**

1 Orange heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, 1 EL für die Dekoration beiseite legen. Beide Orangen auspressen.

Die Buttermilch und die Hälfte des Orangensafts in einen Topf geben und mit dem Agar-Agar-Pulver und 1 TL Agavendicksaft verrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze noch 1–2 Minuten unter Rühren kochen lassen, bis das Agar-Agar-Pulver vollständig gelöst ist. Die Mischung abkühlen lassen. Die Orangenzesten unter die Buttermilchcreme ziehen. Sobald die Creme anfängt zu gelieren, die Sahne steif schlagen und unterheben. 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.

Für die Sauce die Brombeeren behutsam verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. 50 g der Beeren beiseite legen, die übrigen pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem übrigen Orangensaft und 1 TL Agavendicksaft verrühren. Die Brombeersauce auf 4 Dessertteller verteilen. Von der Buttermilchcreme Nocken abstechen und auf der Brombeersauce anrichten. Mit Brombeeren, Orangenzesten und den Zitronenmelisse-Blättchen garnieren.

**Tipp: Statt einer Brombeersauce schmeckt auch eine Himbeersauce sehr gut zu den Nocken, die Zubereitung ist identisch. Wer es etwas herber mag, kann auch Limettenzesten unter die Nocken rühren. Dann allerdings 200 g Buttermilch verwenden und den Orangensaft durch den Saft von 1 unbehandelte Limette oder Zitrone ersetzen. Je nach Geschmack mit etwas mehr Agavendicksaft süßen.**