

## ***Bio Paprika - Gemüse mit Chili und Vanille verfeinert***

### **Zutaten:**

300 g rote Bio Paprika  
1 EL Bio Öl  
Bio Chili  
1 Bio Vanilleschote  
Himalaya Salz

### **Zubereitung:**

Die Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin andünsten. Mit Chili und den Samen aus der frischen Vanilleschote abschmecken.

## ***Bio Zucchini Gemüse mit Zitronenthymian und***

## ***Pfeffer aus der Mühle verfeinert***

### **Zutaten:**

300 gr Zucchini  
1 EL Olivenöl  
1 kl. Zwiebel  
4 zweige Zitronenthymian  
Pfeffer aus der Mühle  
Himalaya Salz

### **Zubereitung:**

Die Zucchini längs halbieren, in Halbmonde schneiden, im Olivenöl die fein gewürfelten Zwiebel glasig andünsten, Zucchini und Thymian dazu geben, weiter anbraten und mit Pfeffer aus der Mühle und das Himalaya Salz abschmecken.

## ***Bio Fenchel mit Orangenabrieb und Cucuma verfeinert***

### **Zutaten:**

300 gr Fenchel  
1 El Olivenöl  
1 Prise Cucuma  
Pfeffer aus der Mühle  
Himalaya Salz  
Abrieb und den Saft einer Bio Orange

### **Zubereitung:**

Den Fenchel halbieren und in feine Streifen schneiden, im Olivennöl anbraten und mit den Zutaten abschmecken

## ***Bio Garnele mit Orangenabrieb und feinen Gewürzen verfeinert***

### **Zutaten:**

Bio Garnelen  
Abrieb und Saft von einer Orange  
Prise Chili  
Himalaya Salz  
Olivenöl zum anbraten

### **Zubereitung:**

Bio Garnele am Kopfende anschneiden 0,5 cm, mit allen Zutaten marinieren, mit etwas Olivenöl in einer nicht zu heißen Pfanne anbraten (nur an der Kopfseite), kurz nachziehen lassen

## ***Belugalinsen-Brot***

- 
- 

### **Brotteig Zutaten:**

1 kg Mehl Weizen,  
20 g Salz  
100 g frischen Sauerteig  
25 - 30 g Hefe  
ca. 500 ml Milch (je nach Qualität des Mehles und seiner Wasseraufnahme)

### **Zubereitung:**

Mehl, Salz, Sauerteig, Hefe und Wasser in eine Teigschüssel geben. Alle Zutaten etwa acht bis zehn Minuten mit dem Handrührgerät gut durchkneten.

## **Teigfüllung Zutaten**

- 300 g Belugalinsen (alternativ auch andere Linsensorten)
- 1 Glas AA schwarze Oliven
- ein Bund Salbei
- etwas Balsamicoessig und Zucker
- 1 Zwiebel
- Etwas Öl
- Etwas Weißwein
- Gemüsebrühe

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Topf mit Öl goldgelb anbraten. Die Belugalinsen dazugeben und mit den Zwiebeln kurz anbraten mit Weißwein Gemüsebrühe und Balsamicoessig ablöschen und die Linsen halbgar kochen, den Salbei und die Oliven dazugeben. Anschließend mit zum Teig und langsam unterheben. Den fertigen Teig mit dem Teigschaber in die gebutterte Form geben, oder als Brote formen und auf ein Backblech legen. Die Backzeit beträgt ca. 20 Minuten bei 200 Grad Nach dem Backen das warme Brot mit Olivenöl bestreichen und servieren.