



## 1. Vegan: Mediterrane "Green Garden" Bowl

Diese Bowl lebt vom Kontrast zwischen dem warmen Getreide und dem eiskalten, knackigen Grün.

- **Zutaten & Vorbereitung:**
  - **Basis:** Koche 150g Quinoa oder Bulgur.
  - **Das Grün:** Eine große Schüssel mit Salat, Rucola, Spinat und Postelein mischen. Den Postelein ganz lassen, die anderen Sorten grob zupfen.
  - **Gemüse:** Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden (am besten hobeln) und für 10 Minuten in Eiswasser legen – das macht sie extrem knackig.
- **Das "Super-Grün" Dressing:**
  - **Mixe** einen Bund Petersilie, ein halbes Bund Dill und die Blättchen von 3 Zweigen Oregano mit 6 EL Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, 1 TL Agavendicksaft und einer Prise Meersalz im Mixer glatt.
- **Anrichten:**
  - **Getreide** unten in die Schüssel, das Blattgemüse-Quartett darauf verteilen. Mit den Radieschen-Scheiben belegen und das leuchtend grüne Kräuterdressing großzügig darüber träufeln.



---

## 2. Vegetarisch: Kräuter-Spinat-Quiche mit Radieschen-Dill-Salat

Die Quiche ist herzhaft-warm, während der begleitende Salat für Frische sorgt.

- **Die Quiche:**
  - Einen fertigen Quiche-Teig (oder Mürbeteig) in die Form legen.
  - 300g frischen Spinat in einer Pfanne mit etwas Knoblauch zusammenfallen lassen, gut ausdrücken und hacken.
  - Mische 3 Eier, 200ml Sahne, 100g geriebenen Bergkäse sowie fein gehackte Petersilie und Oregano (getrocknet oder frisch). Den Spinat unterheben, auf den Teig geben und bei 180°C ca. 30–35 Min. backen.
- **Der Begleitsalat:**
  - Während die Quiche backt, Salat, Rucola und Postelein mischen.
  - Die Radieschen vierteln und mit viel gehacktem Dill, etwas weißem Balsamico und Öl marinieren.
- **Servieren:** Ein warmes Stück Quiche mit dem frischen, dill-lastigen Salat direkt daneben (oder oben drauf) servieren.



---

### 3. Fleisch: Hähnchen-Paillard mit Kräuterkruste & Power-Salat

Ein "Paillard" ist ein sehr flach geklopftes Fleisch, das extrem schnell gart und saftig bleibt.

- **Hähnchen & Marinade:**
  - Zwei Hähnchenbrustfilets zwischen Frischhaltefolie flach klopfen.
  - Eine Marinade aus Olivenöl, viel gehacktem Oregano, Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne pro Seite nur ca. 2–3 Minuten scharf anbraten.
- **Die grüne Füllung/Beilage:**
  - Hacke Petersilie und Dill sehr fein und mische sie mit etwas Zitronenabrieb. Streue diese Mischung direkt nach dem Braten auf das heiße Fleisch.
- **Der Salat:**
  - Mische Salat, Rucola, Spinat und Postelein.
  - Schneide die Radieschen in feine Stifte.
  - Dressing: Ein klassischer Joghurt-Dressing passt hier wunderbar, um die Schärfe des Rucolas und der Radieschen abzumildern.



#### 4. Fisch: Forelle "En Papillote" auf Marktgarten-Gemüse

Das Garen im Pergamentpapier (oder Alufolie) bewahrt alle Aromen.

- **Das Päckchen vorbereiten:**
  - Lege ein großes Stück Backpapier aus. Platziere darauf ein großes Bett aus frischem Spinat und Postelein.
  - Lege ein Fischfilet (z.B. Forelle oder Saibling) darauf.
- **Die Würze:**
  - Belege den Fisch mit Radieschenscheiben, ganzen Zweigen Dill, Petersilie und ein paar Blättern Oregano. Ein Stück Butter oder ein Schuss Olivenöl und eine Zitronenscheibe hinzufügen.
- **Garen:**
  - Das Papier oben fest verschließen und bei 200°C für ca. 12–15 Minuten im Ofen dämpfen.
- **Das Finish:**
  - Das Päckchen erst am Tisch öffnen. Den dabei entstehenden aromatischen Saft direkt mit einem frischen Salat aus Rucola und Blattsalat genießen, der die Kräuternoten des Fisches aufnimmt.