



**Zwischenmahlzeit**

**Bärlauch-Tomaten-Quiche**

**Mittags**

**Mediterraner Fischtopf  
Hähnchen mit Aprikosen**

**Dessert**

**Tiramisu mit Roter Grütze**

**Nachmittags**

**Käsekuchen**

**Abends**

**Falafel-Spießchen mit Erdnuss-Dip**

Alle Rezepte gelten - falls nicht anders angeben - für 4 Personen.

Weitere Informationen/Rezepte:  
[www.rinatura.de](http://www.rinatura.de)

**Rila** Bio-Vollwertkost  
Postfach 1161  
32340 Stemwede-Levern  
e-mail: [kontakt@rila.de](mailto:kontakt@rila.de)

2. Auflage



Die **fettgedruckten** Zutaten finden Sie im **rinatura**-Sortiment. Zusätzlich benötigte Produkte sind in normaler Schriftgröße aufgeführt.

## **Bärlauch-Tomaten-Quiche**

(für 6-8 Personen)

Zutaten:

*Für den Teig:*

1 Beutel **rinatura Trockenbackhefe**  
200 g **rinatura Dinkel-Vollkornmehl**  
1 Eigelb  
1 Msp. **rinatura Jodiertes Meersalz**

75 g kalte Butter

*Für den Belag:*

2 EL **rinatura mediterran Natives Olivenöl extra**  
2 Zwiebeln  
5 Tomaten  
1 Glas **rinatura mediterran Bärlauch-Pesto**

*Für die Eiersahne:*

125 ml Sahne

2 Eier

**rinatura Jodiertes Meersalz**  
**rinatura Schwarzer Pfeffer**, gemahlen

*Zum Bestreuen:*

100 g geriebener Ziegenkäse

*Für die Form:* **rinatura mediterran Natives Olivenöl extra**

### **Zubereitung:**

Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser lt. Packungsanweisung einrühren. Dinkel-Vollkornmehl, Eigelb, Meersalz und Butterstücke mit der vorbereiteten Hefe verkneten. Teig ausrollen und in eine gefettete Spring- oder Quicheform geben, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand ziehen.

Zwiebeln fein hacken, in dem Olivenöl glasig dünsten. Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

Bärlauch-Pesto auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Zunächst die Zwiebeln, dann die Tomatenscheiben darauf verteilen.

Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomaten gießen. Ziegenkäse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 35-40 Minuten backen.



## Mediterraner Fischtopf

### Zutaten:

300 g Fenchel  
150 g Schalotten  
4 EL **rinatura mediterran Natives Olivenöl extra**  
4 **rinatura mediterran Knoblauchzehen**, naturell  
1 Flasche **rinatura mediterran Tomaten-Passata**  
100 ml Weißwein  
700 g gemischtes Fischfilet (z.B. Lachs, Rotbarbe, Seehecht)  
**rinatura Zitronenfix**  
**rinatura Jodiertes Meersalz**  
**rinatura Schwarzer Pfeffer**, gemahlen  
200 g küchenfertige Garnelen  
**rinatura Petersilie**, gerebelt  
**rinatura Basilikum**, gerebelt  
Fenchelgrün

### **rinatura mediterran Sauce Aioli**

Baguette

### Zubereitung:

Fenchel putzen. Fenchelgrün abschneiden, hacken und beiseite stellen. Fenchel in Streifen schneiden, Schalotten vierteln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Fenchel und Schalotten darin andünsten. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Tomaten-Passata und Weißwein angießen, ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronenfix säuern, salzen und pfeffern. In mundgerechte Stücke schneiden. Fisch und Garnelen in den Topf geben und 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Basilikum abschmecken. Fenchelgrün darüber streuen. Dazu schmeckt Baguette mit Sauce Aioli.



## Hähnchen mit Aprikosen

### Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilet  
2 Stangen Lauch  
1 Schalotte  
100 g **rinatura Aprikosen**, getrocknet  
4 EL **rinatura Sojaöl**  
½ l **rinatura Klare Brühe**  
100 ml Sahne  
**rinatura Curry**, mild  
**rinatura Weißer Pfeffer**, gemahlen  
**rinatura Jodiertes Meersalz**

### Zubereitung:

Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch, Schalotte und Aprikosen in Streifen schneiden. Fleisch in Öl von allen Seiten braun anbraten, mit Curry, Pfeffer und Salz würzen und herausnehmen. Lauch, Schalotte und Aprikosen in dem verbliebenen Bratfett kurz andünsten, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Fleisch hineingeben und kurz erhitzen. Dazu empfehlen wir **rinatura Soja-Bandnudeln**.



## **Tiramisu mit Roter Grütze**

### **Zutaten:**

50 g **rinatura Dinkel-Zwieback**

6 EL **rinatura Birnen-Dicksaft**

1 Glas **rinatura Rote Grütze**

250 g Mascarpone

150 g Naturjoghurt

2 EL **rinatura Rohrzucker**

½ Vanilleschote

*Zum Bestäuben:* 1 TL Kakaopulver

### **Zubereitung:**

Zwiebäcke zerkleinern und in eine Glasschale geben, mit Birnen-Dicksaft beträufeln. Rote Grütze darüber verteilen. Mascarpone mit Joghurt, Rohrzucker und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote verrühren. Creme auf die Rote Grütze geben und glatt streichen. Das Tiramisu zugedeckt mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebäcke sollten durchgeweicht sein. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.



## **Käsekuchen**

(für 6-8 Personen)

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

250 g **rinatura Weizen-Vollkornmehl**

1 TL **rinatura Weinstein-Backpulver**

100 g **rinatura Ur-Zucker**

125 g Butter

1 Ei

1 Prise **rinatura Jodiertes Meersalz**

*Für die Quarkmasse:*

4 Eier

1 kg Quark

125 g weiche Butter

2 EL **rinatura Maisgrieß**

125 ml Sahne

150 g **rinatura Ur-Zucker**

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Päckchen **rinatura Weinstein-Backpulver**

Abrieb einer Bio-Zitrone

125 g **rinatura Rosinen**, ungeschwefelt

*Für die Springform:* **rinatura Rapsöl**

### **Zubereitung:**

Für den Boden die angegebenen Teigzutaten miteinander verkneten. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen.

Für die Quarkmasse Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Quark, Butter, Maisgrieß, Eigelbe, Sahne, Ur-Zucker, Vanillepuddingpulver, Backpulver und Zitronenabrieb verrühren. Rosinen und steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Die Quarkmasse auf den Boden geben, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 60 Minuten backen, danach weitere 15-20 Minuten mit Backpapier abgedeckt backen, damit der Kuchen hell bleibt. Den Käsekuchen im Backofen solange auskühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.



## **Falafel-Spießchen mit Erdnuss-Dip**

(18-20 Stück)

### **Zutaten:**

1 Pckg. **rinatura Falafel-Mix**

*Zum Braten:* **rinatura Erdnussöl**

Gemüse und Früchte, z.B. Paprika, Salatgurke,  
Kirschtomaten, Physalis, Banane, Mango, Weintrauben  
18-20 Partyspießchen

*Für den Dip:*

100 g **rinatura Erdnusscreme**

100 g Naturjoghurt

Nach Belieben **rinatura Tamari** (Sojasauce)

### **Zubereitung:**

Falafel-Mix gemäß Packungsanleitung mit 150 ml heißem Wasser zubereiten, daraus 18-20 Bällchen formen und rundherum in Erdnussöl braten. Falafel abkühlen lassen.

Gemüse und Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Jeweils Falafel, Obst und Gemüse auf die Partyspießchen stecken.

Für den Dip Erdnusscreme und Joghurt miteinander verrühren. Nach Belieben mit einigen Tropfen Tamari - sorgt für den gewünschten Pfiff – abschmecken.

**Guten Appetit!**