

Gang 1 / Vorspeise

## „Kartoffelsuppe Ganz und Gar“

Zutaten (für 2 Personen):

- eine Handvoll kleine Kartoffeln
- 2 Lauchabschnitte (äußere Blätter)
- 1 Kohlrabiblatt
- 2 Blumenkohl-Blätter mit Strunk
- 4 Schalotten (geviertelt)
- 1 Lauchzwiebel
- 5 Rosenkohl (halbiert)
- 3 Karottenstrünke (abgebrochene Ende der Karotte)
- 1 Selleriestange mit Grün
- 200 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

**Tipp:**

Du kannst dieses Rezept auch mit anderem regionalem und saisonalem Gemüse zubereiten, z. B. mit Weißkohlblättern

**Zubereitung:**

1. Alles dünsten und mit Wasser ablöschen
2. 30 Minuten köcheln lassen
3. Mit Salz und Pfeffer würzen



#abfall  
freitag

Gang 2 / Hauptspeise

## „Dinkelotto Leaf to Root“

Der RESTLOS GLÜCKLICH Dinkelotto ist die regional-saisonale Interpretation des Risottos

### Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g Dinkel (10 Stunden in Wasser einweichen und Abtropfwasser auffangen)
- Lauchabschnitte (2 Stück)
- Äußere Abschnitte vom Fenchel (5 Stück)
- Für die Deko: 1 äußeres Blatt vom Rosenkohl
- 2 bis 3 EL Rohrohrzucker, Honig oder Agavendicksaft
- 1 bis 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein (alternativ Apfelessig) sowie Olivenöl (alternativ Rapsöl)
- 500 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe <https://www.restlos-gluecklich.berlin/rezepte>)
- 1 EL frischer gehackter Thymian (optional)
- 1/2 EL gehackter Salbei (optional)
- 100 ml pflanzliche Sahne (optional); (alternativ: Schmand, Schlagsahne, Crème fraîche etc.)

### Tipp:

Du kannst dieses Rezept auch mit anderem regionalem und saisonalem Gemüse zubereiten, z. B. Roter Beete oder Pilzen.



### Zubereitung:

1. Einen mittelgroßen Topf auf mittlere Hitze erwärmen und die Zwiebeln im heißen Öl andünsten bis sie glasig sind. Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals für 1 Minute dünsten.
2. Den eingeweichten Dinkel hinzufügen, bis er mit dem Öl überzogen ist, und mit Weißwein ablöschen.
3. Danach die Hitze etwas reduzieren und jeweils Kelle für Kelle die heiße Brühe und das Abtropfwasser aufgießen bis nach und nach die ganze Brühe aufgebraucht ist. Dazwischen regelmäßig rühren (insgesamt 45-55 Minuten)
4. Ofen auf 180°C vorheizen
5. Fenchel und Lauch waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden sowie mit Öl mischen und andünsten.
6. Zuletzt das Süßungsmittel über das Gemüse geben, damit sie karamellisiert.
7. Die frisch gehackten Kräuter (optional) dazugeben und wenn man es cremiger mag, am Ende die Dinkelsahne dazugeben.
8. Das Dinkelotto auf einem Teller anrichten, das Rotkohlblatt in dünne Streifen schneiden und zur Deko über das Dinkelotto geben.

Gang 3 / Dessert

## „Joghurt mit karamellisiertem Apfel und Croissant à la Zero Waste“

Zutaten (für 2 Personen):

- 1/2 Apfel
- 1/2 Croissant
- 2 TL Zucker
- 30 g Margarine
- 200 g Naturjoghurt

**Tipp:**

Du kannst dieses Rezept auch mit anderen Zutaten, z. B. einer Birne oder einem anderen süßen Gebäck vom Vortag zubereiten.

**Zubereitung:**

1. Apfel andünsten mit Margarine
2. Croissant ohne Margarine andünsten
3. Für das Karamell: Warten bis die Margarine flüssig ist und dann Zucker einrühren bis es eine braune zähe Masse ergibt
4. Croissant dazugeben
5. Gleiche Zubereitung mit dem Apfel wiederholen
6. Alles in einem Glas schön anrichten und mit dünnen Streifen der Apfelschale dekorieren



#abfall  
freitag