

Carpaccio vom Wurzelgemüse/ Thunfisch/Nuss Crumble/Vinaigrette

Die Gemüse in feine Scheiben hobeln, mit Knoblauch und dem Olivenöl andünsten. Würzen mit Steinsalz und Pfeffer, die Gemüse lauwarm auf Tellern anrichten.

2 Stk. Karotten
1 Stk. Petersilienwurzel
2 Stk. Topinambur
1 Eßl. Olivenöl
Steinsalz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Aus den Zutaten die Vinaigrette erstellen und damit die ausgelegten Gemüse marinieren.

40 g Mango in feinen Würfeln
40 g Äpfel in feinen Würfeln
2Tl. Dijon Senf mit Honig
100ml Oliven - Basilikum öl
100ml Brühe
50ml Aceto Balsamico
30ml Aceto Balsamico bianco
Steinsalz, Pfeffer, frische Kräuter

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden und mit den Zutaten marinieren. Mit Hilfe eines kleinen Rings portionieren und in Form pressen. Nun in der Mitte des marinierten Gemüse anrichten.

160 g Thunfisch in Sashimi Qualität
20 g Schnittlauch
Oliven-Basilikum Öl
Steinsalz, Pfeffer

Die Nüsse und das Brot mit Thymian, Knoblauch in der Butter goldbraun rösten. Dann auf ein Küchen Crêpe geben und abtropfen lassen. Den Nuss Crumble als Topping auf den Thunfisch geben.

80 g Gehackte Nüsse (Haselnüsse, Cashew Kerne, Mandeln, Zedernkerne)
20 g Gehacktes altbackenes Brot
1 Stk. Knoblauchzehe
20 g Butter
Steinsalz, Thymianzweig



Alte Werte neu entdecken

Essen ist viel mehr als nur satt zu sein. Durch die Nahrung erhält unser Körper die Energie um die täglichen Anforderungen zu bestehen. Umso wichtiger ist es auch hier auf Nachhaltigkeit zu achten.

Noch dazu müssen wir wieder lernen an einen Tisch zu kommen und die Art des Essens zu gestalten.

Lecker gekocht und dann gemütlich und ohne Zeitdruck, alle zusammen, an einen schön gedeckten Tisch. Da entsteht Gespräch, Freude, Lachen, Diskussion und manchmal auch Konflikt.

Eben alles was es so in einer Familie gibt.

Die Familienwerkstatt hält Elternabende und Kochkurse in Schulen und Kitas mit dem Ziel, zu inspirieren, zu motivieren und alltägliche Dinge wieder mit Spaß zu genießen. Wir wollen zeigen wie wichtig es ist eine Tischkultur zu leben, und wie viel Freude

man an gemeinsamem kochen haben kann. Wir wollen Eltern und Kinder wieder an fast vergessene Lebensmittel heranführen und aufzeigen welche simplen Alternativen es zu Fertigprodukten gibt.

Holen Sie sich viel Tipps und Kniffs für die tägliche Familienküche.

Einfach, lecker, selbstgemacht ist die Devise.
Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Anne Rausch
Die Familienwerkstatt

Anne Rausch - Die Familienwerkstatt

Tel.: 0162/2584572

www.die-familien-werkstatt.de
diefamilienwerkstatt@gmx.de

 **Strom**

 **Gas**

 **Energielösungen**



► www.naturenergie.de


NaturEnergie
von Energiedienst