

## Zutaten

- 30 g gekeimte Körner
- 20 g grobe Haferflocken (wichtig)
- 25 g geraspelte Äpfel mit Schale
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 1 Tasse Milch (ca. 150 ml)
- 2 Tassen Dickmilch (ca. 300 ml)
- 1 Tasse Orangensaft (ca. 150 ml)
- ½ Banane in Scheiben

## Haferflocken-Müsli



### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Nach Bedarf kann die Menge mit etwas Birnensaft abgeschmeckt werden. Alles zusammen etwa eine Stunde lang quellen lassen.

## Zutaten

- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 80 g Rucola
- ½ Paprikaschote
- 150 ml Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle



## Arenberger Rucola Pesto

### Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten, danach auskühlen lassen. Den Rucola waschen, trockenschütteln und mit dem Messer grob zerkleinern. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl zusammen mit dem Rucola, Sonnenblumenkerne und Paprika vermischen. Und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Das Rucolapesto mit dem Meersalz und dem frischem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

## Zutaten

- 3 EL Ursalz
- 5 EL Zucker
- 3 EL Senf
- 2 EL Pfeffer
- 4 EL Meerrettich
- 4 St Knoblauch
- 6 EL Miracel Whip
- 1 l Wasser nach Bedarf
- 1 l Rotweinessig
- 100 ml Himbeeressig
- 100 ml Balsamicoessig
- 100 ml Nussöl
- 2 Bund Petersilie

## Hausdressing Kloster Arenberg

### Zubereitung

3l Sonnenblumenöl nach und nach zugeben und mit dem Mixer unterrühren.



## Zutaten

Für 8 **Kartoffelrösti**:

- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 mittelgroße Eier
- 4-5 EL Weizenmehl
- Meersalz
- Frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- Rapsöl oder Butter zum Braten

Für den **Paprikaquark**:

- 500 g Speisequark ( Magerstufe )
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Radieschen
- 2 grüne Paprikaschoten
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Dill
- 1 TL mildes Paprikapulver
- ½ TL scharfes Paprikapulver

## Kartoffelrösti mit Paprikaquark

### Zubereitung

Für die **Kartoffelrösti** die Kartoffeln schälen, waschen, trockenreiben und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen, feinreiben und zu den geraspelten Kartoffeln geben, sowie das Mehl unterrühren und dann alles herzhaft salzen und pfeffern. Etwas Rapsöl oder Butter in der Pfanne erhitzen. Mit den Händen vier Röstis ausformen und diese im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Kartoffelrösti im Backofen bei 75 C warm halten. Den verbliebenen Kartoffelteig auch auf die gleiche Weise verarbeiten.

Für den **Paprikaquark** den Magerquark mit der Sahne verrühren. Die Radieschen, Paprika und Gurke fein würfeln und zum Quark geben. Den Dill fein hacken und mit dem Paprikapulver unterziehen. Den Paprikaquark mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und zu den Röstis servieren.

## Zutaten

- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 TL Meersalz
- 1 l Wasser
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Basilikum

## Kartoffel-Paprika-Salat mit Basilikum

### Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln im Salzwasser mit etwas Kümmel in 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im nicht zu heißen Olivenöl anschwitzen. Die Paprika in feine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten schmoren. Mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln vierteln und zusammen mit dem Paprikagemüse in einer Schüssel vermischen. Das Basilikum fein hacken und zum Salat geben. Falls gewünscht, den Salat mit noch etwas zusätzlichem Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Salat lauwarm oder auch kalt servieren.



# Karotten-Ingwer-Suppe

---



## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Muskatnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Butter
- 350 g Karotten
- 900 ml hochwertige Gemüsebrühe
- 2 MSP gemahlene Muskatnuss
- 5 EL Sahne
- 4 EL Schmand oder Creme fraiche
- 2 EL fein gehackte krause Petersilie
- 3 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

## Zubereitung

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, fein hacken und in dem leicht erhitzten Topf mit Butter leicht anbräunen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden und zur Zwiebel und dem Ingwer in den Topf geben und leicht anbraten. Mit 300 Milliliter von der Gemüsebrühe ablöschen. Die Karotten unter gelegentlichem Rühren in 15 bis 20 Minuten weich kochen. Den Topf vom Herd nehmen und das Karottengemüse mit dem Pürierstab pürieren. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, den Topf zurück auf den Herd geben, die Muskatnuss hinzufügen und die Suppe einmal kurz aufkochen lassen. Die Temperatur deutlich reduzieren und anschließend die Sahne hinzufügen. Die Suppe 2 bis 3 Minuten leicht köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen, Schmand sowie Kräuter dazugeben. Die Suppe etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

---

## Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL Butter
- 1 Muskatkürbis ca. 1,5 kg
- 1 große Kartoffel
- 2 EL Rucola Pesto
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Majoran
- 2 EL Balsamico Bianco
- 6 EL Sahne
- 4 EL gehackte Blattpetersilie
- Meersalz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Kürbiskerne
- 3-4 EL kalt gepresstes Kürbiskernöl

# Kürbiscremesuppe vom Muskatkürbis

---

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Den Muskatkürbis schälen, entkernen und das Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel zu den angeschwitzten Zwiebeln geben und kurz anbraten. Kartoffel und Gemüsebrühe hinzufügen. Das Gemüse etwa 15-20 Minuten köcheln lassen bis es weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Balsamico Bianco Essig einrühren und die Suppe leicht zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen. Sahne, Rucolapesto und Blattpetersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne in der trockenen Pfanne anrösten. Die Suppe in die Suppenteller geben und mit Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl dekorieren.



# Pfifferlingrahmsauce



## Zutaten

- 800 g Pfifferlinge
- 2 kleine Zwiebeln
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Creme fraiche
- 1 Msp. Zitronenpfeffer
- 2 EL gehackte, glatte Petersilie

## Zubereitung

Pfifferlinge mit Hilfe eines Pinsels oder Küchenpapiers abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin unterrühren und andünsten. Pfifferlinge nun dazugeben und ebenfalls andünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und die Pfifferlinge unter gelegentlichen Umrühren 4-6 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche unterrühren und erhitzen. Mit Zitronenpfeffer und der Petersilie abschmecken.

Tipp: Die Pfifferling Rahmsauce passt wunderbar zu einem Filetsteak.

# Filetsteak



## Zutaten

- 4 Rinderfiletsteaks aus der Filetmitte, je 150 g
- 40 g Butterschmalz oder 4 EL Speiseöl
- Salz
- 1 TL bunte Pfefferkörner aus der Mühle

## Zubereitung

Rinderfiletsteaks unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks hineinlegen und 2-4 Minuten von beiden Seiten braten und mit Salz bestreuen. Den bunten Pfeffer auf die Steaks verteilen und weitere 2-Minuten braten, dabei öfter mit dem Bratfett begießen. Die Steaks auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Pfifferlingrahmsauce versehen.





## Heidesand Plätzchen

### Zubereitung

Zerlassene Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und der Milch rühren bis die Masse weißschaumig geworden ist. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach mit in die Masse rühren.

Nun mit den Händen den Rest Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten.

Etwa 3 cm dicke Rollen daraus formen und kaltstellen, bis sie hart geworden sind.

Dann von den Rollen etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, und auf ein eingefettetes Backblech legen.

Die Plätzchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 10- 15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

### Zutaten

- 275g zerlassene Butter
- 250g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Milch
- 375g Weizenmehl
- 3g Backpulver

### Zutaten

- 750g Äpfel geviertelt, ohne Kerngehäuse und in Scheiben geschnitten

#### **Für die Streusel:**

- 375g Weizenmehl
- 200g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Messerspitze gemahlene Zimt
- 250g Butter oder Margarine

#### **Für den Teig:**

- 250g Butter oder Margarine
- 250g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- Salz
- 200g Weizenmehl mit
- 50g Speisestärke
- 3 g Backpulver

## Apfelstreuselkuchen

### Zubereitung

#### Herstellung der Streusel:

Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Zimt vermischen. Butter oder Margarine in Flöckchen dazugeben, alle Zutaten zu Streuseln vermengen und kühl stellen.

#### Herstellung des Teiges:

Butter oder Margarine geschmeidig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz hinzugeben. Weizenmehl, Stärke und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform geben (Durchmesser 26cm) und die geschnittenen Apfelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Nun die vorbereiteten Streuseln aus der Kühlung nehmen und ebenfalls gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen. Den Apfelstreuselkuchen in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten backen.

