



# Fladenbrotpizza mit Cashew-Ricotta, Ofenpaprika und Rauke-Microgreens-Pesto

Zutaten (für 2 Personen)  
Zubereitungszeit: 40 Minuten



2 dünne arabische Fladenbrote (ca. 25 cm Durchmesser)  
4 rote Spitzpaprika  
100 g Cashewkerne, über Nacht in Wasser eingeweicht  
6 EL Zitronensaft  
50 ml Wasser  
2 TL (Räucher)Salz

## Pesto:

ca. 50 g Rauke Microgreens von Heimgart (entspricht ca. 2 Saatpads)  
60 g Cashewkerne  
100 ml Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Kurkuma  
½ TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 Grad Ober / Unterhitze vorheizen. Die Spitzpaprika der Länge nach vierteln, entkernen und waschen. Mit der Haut nach oben auf einem mit Olivenöl eingefetteten Blech auslegen und ca. 20 Minuten backen bis die Haut schwarz wird. Kurz abkühlen lassen und die Haut abziehen. Für das Cashew-Ricotta, die eingeweichten Cashewkerne absieben und zusammen mit dem Zitronensaft, dem Wasser und dem Salz in der Küchenmaschine körnig pürieren.

Die angegebenen Zutaten für das Microgreens-Pesto in einem Mixer / Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fladenbrote mit dem Cashew-Ricotta bestreichen und mit den gegrillten Paprikastreifen belegen. Für 5- 8 Minuten bei 180 Grad fertig backen. Abschließend mit dem Rauke-Microgreens-Pesto für einen würzigen und frischen Geschmack besprenkeln und heiß servieren.



# Rotkohlsalat mit Rotkohl Microgreens von Heimgart, Orange, Ofen-Kürbis und Kernöl-Dressing

Zutaten (für 2 Personen)  
Zubereitungszeit: 40 Minuten



- ¼ Rotkohlkopf
- 1 TL Salz
- ½ Butternusskürbis
- etwas Rapsöl zum Grillen
- 1 Bio-Orange
- 3 EL Kürbiskerne
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 20 g Rotkohl Microgreens von Heimgart (entspricht einem Saatpad)
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Rotkohl mit einem scharfen Messer oder einer Küchenmaschine zu feinen Streifen verarbeiten. In eine Schüssel geben und 1 TL Salz mit den Händen kräftig einmassieren bis der Kohl weich wird. Zur Seite stellen. Den Backofen auf 190 Grad Unter / Oberhitze vorheizen. Den Butternusskürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel auf ein mit Öl gefettetes Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minuten grillen bis sie weich und außen gebräunt sind.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Orange heiß abwaschen und etwa die Hälfte der Zeste in eine Schüssel reiben. Den Abrieb zusammen mit dem Kürbiskernöl, dem Senf, dem Essig und dem Sirup zum Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orange schälen und Filets heraus trennen. Den Rotkohl mit den Orangenfilets, den noch warmen Kürbiswürfeln, den Kürbiskernen und den Microgreens von Heimgart anrichten und mit dem Dressing begießen. Guten Appetit!