

## — PFIRSICHKUCHEN —

### MIT ORANGENVERBENE-SIRUP



Für 6 Stücke bzw.  
Backform ca. 24x36cm  
Zubereitungszeit: 25 Min.  
Backzeit: 40 Min.  
Schwierigkeitsgrad: mittel

**Zutaten:**  
**Für den Kuchen:**  
3 Eier  
150 g Zucker  
150 g Mehl  
200 g Butter  
1 EL Crème fraîche  
50 g Mandeln,  
gemahlen  
1 TL Vanilleextrakt  
4 Pfirsiche

**Für den Sirup:**  
1 Handvoll Blu  
Orangenverbene  
50 g Zucker  
1 TL Butter  
Puderzucker,  
zum Bestäuben

**Geht auch mit:**

-  Blu-Austral.-  
Zitronenblatt
-  Blu-Zitronen-  
verbene

Und so geht's:  
Heize den Ofen auf 180 °C vor. Fette eine recht-  
eckige Springform und bestäube sie mit Mehl.  
Schlage die Eier mit Zucker schaumig, siebe das  
Mehl dazu und hebe es unter. Rühre Butter, Crème  
frâiche, Mandeln und Vanilleextrakt unter, bis der  
Teig glatt ist. Verteile den Teig in der Form. Pfir-  
siche waschen, entkernen, in Spalten schneiden und  
auf den Teig legen. Dann 35-40 Minuten backen.

Für den Sirup die Orangenverbene mit Wasser und  
Zucker aufkochen, 7-8 Minuten köcheln, vom Herd  
nehmen und Butter darin schmelzen. Den Kuchen  
mit 2/3 des Sirups tränken, abkühlen lassen, in  
Stücke schneiden und mit dem Rest des Sirups und  
Puderzucker servieren.

## — WILDKRÄUTER-SALAT —

### MIT ERDBEEREN, SCHNITTSALAT UND BLÜTEN

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad: leicht

**Zutaten:**  
150 g Blu Schnittsalat  
2 Handvoll Blu Wild-  
kräuter-Mix  
150 g Blu Erdbeeren z.B.  
Toscana, Meraldo oder  
Gourmet  
1 Handvoll Erbsensprossen  
Blu Essbare Blüten  
4 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig



Und so geht's:

Schnittsalat und Wildkräuter-Mix kurz  
abspülen und trocken schleudern. Erdbeeren  
waschen, das Grün entfernen und in Scheiben  
schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl und  
Essig in einer Schüssel vermengen und auf  
tiefen Tellern anrichten. Erbsensprossen  
kurz abrausen, trocken schütteln und über  
den Salat streuen. Zum Schluss noch ein paar  
essbare Blüten drüber - fertig!

Geht auch mit:

-  Blu  
Sauerampfer
-  Blu Kapuzi-  
nerkresse
-  Blu  
Feldsalat
-  Blu Anden-  
beeren



GIBT'S BEI DEINEM GÄRTNER!

**Bioland**

DE-ÖKO-006

Besuch uns auf



Gärtnerei Blu-Blumen GbR  
www.Blu-schmeckt.de

Blu

— REZEPTE —

# FUNKY FOOD

VERRÜCKTHEITEN  
AUS DEM BLU-UNIVERSUM





## GEMÜSE-THAI-CURRY

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Min.  
Zubereitungs-/Garzeit: 25 Min.  
Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten:

300 g Basmatireis  
5 Lauchzwiebeln  
450 g Blu Süßkartoffeln  
1 kleiner Blumenkohl  
2 Blu Zucchini  
3 EL Erdnussöl  
3 EL rote Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
200 ml Tomaten, passiert  
200 g Blu Tomaten  
2-3 EL Limettensaft  
40 g Blu Erdnüsse, geröstet, grob gehackt, zum Bestreuen  
1 Limette, z.B. Blu Gewürz-Limette  
Salz und Pfeffer

### Geht auch mit:



Blu Garten-Schnittlauch



Blu Edamame



Blu Dark Tom

### Und so geht's:

Reis abspülen, bis das Wasser klar ist, und dann in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Lauchzwiebeln, Blumenkohl und Zucchini waschen und putzen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Zucchini längs vierteln und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die weißen Lauchzwiebelringe kurz anschwitzen, dann Süßkartoffeln und Blumenkohl dazugeben und 3 Minuten braten. Zucchini und die Hälfte des grünen Lauchs unterrühren und nochmal 3 Minuten mitbraten. Currypaste kurz mitbraten, dann Kokosmilch und passierte Tomaten dazugeben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Reis und Curry auf Teller verteilen, mit gehackten Erdnüssen und Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit Limettenhälften servieren.

## TOMATEN-GAZPACHO

MIT WEISSEN GURKEN UND ERDBEEREN

### Und so geht's:

Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Snack-Chili waschen und putzen. Gurken würfeln, Tomaten in Stücke schneiden, Snack-Chili hacken und die Erdbeeren längs halbieren. Zwiebel schälen und klein würfeln. Ein paar Zwiebelwürfel sowie etwas von den Erdbeeren, Gurken und Tomaten für später beiseitelegen. Den Rest zusammen mit Balsamico, Zitronensaft und 4 EL Öl in den Mixer geben und schön pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens 2 Stunden kalt stellen. Basilikumblätter abzupfen und die Gazpacho in tiefe Teller füllen. Das beiseitegelegte Gemüse und die Erdbeeren als Deko drüberstreuen, Basilikum drauf und zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Kühlzeit: 2 Std.  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

2 Blu weiße Gurken  
600 g Blu Dark Tom  
250 g Blu Erdbeeren  
2 Stängel Blu Basilikum, z.B. Blu Zitronen-Basilikum  
1 Blu Snack-Chili  
1 rote Zwiebel  
1 EL Balsamico  
1 EL Zitronensaft  
5 EL Olivenöl  
1 TL Brauner Zucker  
Salz und Pfeffer

### Geht auch mit:



Blu Naschtomate



Blu Snack-Gurke



Blu Chili Joe's Long

## GRÜNE GEMÜSE-WRAPS

MIT ERBSENCREME, EDAMAME UND ZUCCHINI

Für 6 Stück

Vorbereitungszeit: 20 Min.  
Zubereitungs-/Garzeit: 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten:

200 g Blu Zuckererbsen  
120 g Blu Edamame  
2 Handvoll Blu Pflücksalat  
2 kleine Blu Zucchini  
1 Zwiebel  
2-3 EL Pflanzenöl  
1 TL Paprikapulver, geräuch.  
etwas Blu Schnittknoblauch  
100 g Frischkäse natur  
1-2 TL Zitronensaft  
6 Weizentortillas  
Salz und Pfeffer

### Geht auch mit:



Blu Spargel-Erbse



Blu Schnitt-Salat

### Und so geht's:

Erbsen und Edamame waschen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Pflücksalat und Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig anschwitzen, dann die Erbsen mit 50 ml Wasser dazugeben und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. Währenddessen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten und die Edamame dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Erbsen abgießen, in einen hohen Becher geben und mit Frischkäse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tortillas kurz in der Pfanne erhitzen, dann mit der Erbsencreme bestreichen (etwas Rand frei lassen). Zucchini-Edamame-Mischung darauf verteilen und mit Salat und Schnittknoblauch bestreuen. Die Fladen an zwei Seiten einklappen, dann aufrollen und fertig sind die Wraps!