

Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

Saft einer Orange
1 TL Senf
4 EL Olivenöl
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Couscous
1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Kurkuma
400 ml Gemüsebrühe
15 g Butter
ca. 1/2 Bund Minze
100 g Schafskäse

1. Orange auspressen und die Hälfte des Saftes mit Senf verrühren. 3 EL Olivenöl nach und nach darunter rühren. Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Tomaten waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Cumin und Kurkuma darin anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Couscous einstreuen und 2 Min. quellen lassen. Butter in Flöckchen dazugeben und bei geringer Hitze 5 Min. kochen lassen.
4. Minze waschen, entstielen und fein hacken.
5. Die Salatsoße zum Couscous geben und vermengen, das klein geschnittene Gemüse vorsichtig unterheben. Schafskäse zerbröseln und darüber streuen.

,

Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

3 Zehen Knoblauch
500 g Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Salatgurke

1. Den Knoblauch fein pressen. Den Joghurt mit Öl und Essig mischen und je nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Gurke schälen und mit einer Gemüsereibe fein reiben. Die Gurkenmasse auf ein Sieb geben und etwas ausdrücken, damit das Tsatsiki nicht so wässrig wird. Dann mit dem Joghurt vermischen.

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen:

8 große Champignons
100 g Feta
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
Einige Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Champignons mit der Gemüsebürste putzen. Stiele herausdrehen. Mit dem Löffel die Lamellen vorsichtig entfernen.
2. Tomate, Champignonstiele, Petersilie und Feta fein hacken. Knoblauch auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Mischung die Champignons füllen. Ungefähr 6 - 8 Min. grillen lassen.

Gegrillte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini
Oregano
oder Minze
Olivenöl
Salz und Pfeffer

1. Die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Je nach Geschmack Oregano darauf verteilen oder frisch gehackte Minze darüber streuen.
3. Auf den Grill legen, bis die Zucchini gar sind.

Erdbeernachspeise

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erdbeeren
1 Banane

Erdbeeren gut waschen, halbieren und vierteln. Die Banane halbieren und in kleine Stücke würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.