

Bunter Rohkostsalat

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
200 g Stangensellerie
1 rote Beete
1 süßsaurer Apfel
4 El saure Sahne, 4 El Joghurt
½ Bund Petersilie
1 El frischer Zitronensaft, Salz, etwas Senf, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander,
1 Msp. Honig

1. Wasche und schäle den Sellerie, die Möhren, rote Beete und den Apfel und reibe die Rohkost mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine fein. Wasche und schneide die Petersilie ganz fein.
2. Rühre aus der sauren und süßen Sahne, dem Senf, Zitronensaft, den Gewürzen und der Petersilie eine Salatsoße und mische die Rohkost darunter.

Variante:

Den Salat kann man gut mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Rühreier mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

1/3 Bund Frühlingszwiebeln
2 mittelgroße Tomaten
5 Champignons
1 rote Paprika
4 Eier
etwas Mineralwasser mit Kohlensäure
50 g Schafskäse
1 El Pflanzenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

1. Die Frühlingszwiebel putzen u. waschen, in feine Ringe schneiden und in Öl andünsten.
2. Tomaten, Paprika u. Champignon putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden und zu den Frühlingszwiebeln geben und mitdünsten.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und gib 2 El Mineralwasser dazu und verquirle sie mit einem Schneebesen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wasche den Schnittlauch und schneide ihn in feine Röllchen. Schneide den Schafskäse in kleine Würfel und gib beides zu den Eiern.
5. Gieße die Eimasse zum Gemüse in die Pfanne und lasse die Eier bei schwacher Hitze langsam stocken und rühre mit einem Holzlöffel leicht herum.

Varianten:

Unter die verquirlten Eier kannst Du 50 g klein geschnittenen Emmentaler mischen oder 2 Scheiben klein gewürfelten gekochten Schinken.

Dazu schmecken **Pellkartoffeln**. Als Menge rechnet man 130 bis 180 g Kartoffeln pro Kind, 250 bis 300 g Kartoffeln pro erwachsener Person.

Apfeltarte

Zutaten für 8 Personen:

200 g Mehl
100 g kalte Butter
40 g Zucker
1 Prise Salz
1 EL kaltes Wasser
750 g säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 TI Zimt
½ Päckchen Mandelsplitter

1. Mehl in eine Backschüssel geben. 1 Prise Salz darüber streuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen, Wasser dazugeben und die Zutaten gut miteinander verkneten bis eine Kugel entsteht. Den Teigklumpen in eine Schüssel geben und eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Äpfel schälen, in Spalten schneiden mit Zimt bestreuen und den Zitronensaft darüber schütten und die Äpfel mit einem Löffel durcheinander mischen.
3. Die Tarteform mit ca. 1 TI Butter oder Margarine gründlich auspinseln. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Auf einem bemehlten Brett ausrollen und in die Tarteform geben, den Rand mit Teig belegen und fest andrücken. Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig stechen, damit er keine Blasen bildet.
4. Die Apfelspalten in der Form dicht auslegen. Mit einem Päckchen Vanillezucker und den Mandelsplittern bestreuen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 bis 40 Min. backen.

Varianten:

- 2 EL Aprikosenmarmelade über den aus dem Backofen genommenen Apfelkuchen streichen.
- 1 Becher süße Sahne schlagen und mit Vanillepulver oder Zimt mischen und auf den Kuchen geben.

Gebackene Zimtbirnen mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Personen:

4 reife Birnen, 2 EL Zitronensaft
4 EL brauner Zucker, 1 TI gemahlener Zimt
40 g Halbfettmargarine, Milch, 1 Päckchen Vanillesoße, 1 EL Zucker

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Birnen schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Mit Zitronensaft einpinseln, damit sie nicht braun werden. Die Birnen mit der gewölbten Seite nach oben in einen Bräter legen.
2. Zucker, Zimt und Margarine in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker verschmilzt. Nicht zu stark erhitzen, sonst verdunstet zu viel Wasser aus der Halbfettmargarine. Danach die Mischung über die Birne träufeln.
3. Die Birnen 20 - 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Dabei von Zeit zu Zeit mit der Zuckerlösung begießen.
4. Die Vanillesoße kochen und auf 4 Dessertteller verteilen. Auf jeden Teller 2 Birnenhälften anrichten und servieren.