

## Frühlings-Salate

### Schwarze-Linsen-Salat

#### Zutaten für 4 Personen

200 g Beluga-Linsen  
250 g Salatgurke  
100 g reife Cocktailtomaten  
1 rote Paprika  
3 Frühlingszwiebeln  
½ Bund glatte Petersilie  
2 Stängel Minze  
1 Packung Schafskäse  
400 ml Gemüsebrühe  
½ TL gem. Kreuzkümmel  
3 EL Olivenöl,  
1 TL Senf  
4 EL Zitronensaft  
1 Msp. Salz, 1 Msp. schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

1. Die Linsen waschen und mit zweifacher Wassermenge aufkochen und ca. 20 bis 30 Min. bei kleiner Temperatur köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.
2. Gurke, Tomate, Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Petersilie und Minze waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Salatschüssel aus dem Öl, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Petersilie eine Salatsoße rühren und die Linsen, das Gemüse und den Schafskäse daruntertermischen.

### Möhren-Zucchini-Salat

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren  
1 süß-saurer Apfel  
1 kleine Zucchini  
4 EL Olivenöl  
ca. 1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch

1. Wasche und putze die Möhren, den Apfel und die Zucchini und rasple sie fein. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
2. Mische aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch in einer Salatschüssel eine Soße.
3. Gib die geraspelten Zutaten in die Soße und mische den Salat durch.

### Ofenkartoffeln

#### Zutaten für 4 Personen:

ca. 800 g Kartoffeln  
Kräutersalz, Pfeffer

etwas Rapsöl oder Olivenöl zum Bepinseln  
ganzer Kümmel oder frischer Rosmarin

1. Wasche und schrubbe die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich und halbiere sie der Länge nach.
2. Lege ein Blatt Backpapier auf das Blech und ordne die Kartoffeln mit der Schnittseite auf dem Blech an. Gib etwas Öl auf einen Teller und bestreiche die Kartoffeln dünn mit Öl. Streue Salz, Pfeffer und Kümmel oder frischen Rosmarin auf die Kartoffeln. Backe die Kartoffeln bei 180 bis 220 Grad ca. 30 bis 40 Min. im Backofen.

## *Quark-Ölteig-Schnecken mit Äpfeln*

*Oder mit Trockenfrüchten*

### Zutaten für ca. 4 Personen:

200 g Magerquark (zur Verarbeitung benötigt man dann 150 g möglichst trockenen Quark, in einem Sieb abtropfen lassen, oder in einem Tuch etwas ausdrücken)  
50 ml Milch  
50 ml möglichst geschmacksneutrales Speiseöl, oder wenn kaltgepresst, dann Rapsöl  
50 g Rohrohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
etwas Salz  
225 g Dinkelmehl  
1 Päckchen Weinstein Backpulver

### Zutaten für die Füllung:

1 - 2 kleine süßsaure Äpfel (oder 150 gemischte klein gehackte Trockenfrüchte z.B. Rosinen, Aprikosen, Apfelringe, Datteln, was immer man möchte)  
ca. 50 g geschmolzene Butter  
50 g Rohrohrzucker  
½ TL Zimt, 1 Msp. Kardamom, etwas frischer Zitronensaft  
1 Eigelb  
1 Eiweiß  
etwas Milch  
50 g gehackte Mandeln Bestreuen

1. Zwei Äpfel schälen und auf der Reibe raspeln und mit Zimt und etwas frischem Zitronensaft mischen.
2. In einer Schüssel 150 g möglichst trockenen Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und Salz mit einem Handrührgerät vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. **Die Hälfte der Menge Mehl** mit der Quarkmasse verrühren. Dann das restliche Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen.
4. Auf dem Tisch mit einem Nudelholz den Teig rechteckig ausrollen, mit einem Pinsel mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit den Apfelraspeln (oder Trockenfrüchten) bestreuen und von der Breitseite her aufrollen. Den Rand mit verquirltem Eiweiß bestreichen und an der Rolle festkleben.
5. Von der Teigrolle daumenbreite Scheiben abschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
6. Das Eigelb mit wenig Milch verrühren und die Schnecken damit bestreichen. Die gehackten Mandeln drüberstreuen. **Bei 175°C Umluft ca. 15 - 20 Minuten hellbraun backen.**