

Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

1 bis 2 Salatgurken
ca. ½ Becher saure Sahne
1 El frischer Zitronensaft
1 Bund frischer Dill
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Senf

Die Salatgurke mit dem Gemüseschäler schälen und die Endstücke abschneiden. Mit der Gemüsereibe oder einem Messer die Gurke vorsichtig in feine Scheiben schneiden. Die saure Sahne in eine Schüssel geben, Salz Pfeffer, Senf, Zitronensaft und den gewaschenen und klein geschnittenen Dill dazugeben. Die Gurkenscheiben untermischen.

Variante: Statt Dill kannst Du auch Petersilie oder Schnittlauch nehmen.

Radieschen-Creme mit Kresse

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Radieschen
100 g Frischkäse
100 g Joghurt
1 Packung Kresse, ½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, 1 Msp. süßes Paprikapulver

1. Die Radieschen fein raffeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen, bis sie „weinen“ und Wasser austritt. Das Wasser abgießen.
2. Die Radieschen mit Frischkäse, Joghurt und der abgeschnittenen Kresse und dem in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. *Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank 3 - 4 Tage haltbar.*

Avocadoaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

1 reife Avocado
1 Tomate
1 Frühlingszwiebel
1 El Naturjoghurt
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
evtl. etwas frische Minze oder Petersilie oder Koriander

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Zerdrücke es in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer.
2. Wasche und schneide die Tomate und Frühlingszwiebel in ganz kleine Würfelchen und gib sie zu der Avocado. Würze den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und dem Joghurt. *Je nach Geschmack kannst Du 1 El gehackte frische Kräuter untermischen.*

Kichererbsencreme

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 1 Dose gekochte Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 3 El Tahin (Sesammus)
- 4 El Zitronensaft
- 3 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Salz, 1 Msp. edelsüß Paprika, 1 Msp. Sumach (Essiggewürz)
- 1 Tl gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/4 Bund glatte Petersilie

1. Lasse die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen und schütte sie in eine Plastikschüssel. Gib den Zitronensaft, Tahin, geschälte und grob gehackten Knoblauchzehen, Olivenöl und Gewürze dazu und zerkleinere die Masse mit dem Pürierstab bis der Aufstrich cremig ist.
2. Rühre zum Schluss einen Teil der gewaschenen und fein gehackte Petersilie unter und streue den Rest auf den Aufstrich. *Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.*

Aprikosencrumble

Zutaten für 4 - 6 Personen

- 1 kg Aprikosen
- Zitronensaft/Zitronenabrieb
- 1 Prise Zimt

Zutaten für die Streusel:

- 150 g Mehl
- 125 g Butter
- 100 g Zucker
- 50 g gehackte Mandeln

1. Butter, Mehl, Zucker und Mandeln in einer Schüssel miteinander bröseln.
2. Aprikosen waschen und schälen, klein schneiden und in eine Auflaufform füllen und mit Zimt bestreuen und etwas Zitronensaft oder abgeriebene Zitrone darüber geben.
3. Gib dann die Streusel darauf und drücke sie fest. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 30 Min. bei 180 Grad backen. Dazu passt Vanillesoße, geschlagene Sahne mit Vanillepulver oder Vanilleeis.