

# Gefüllte Ofenkartoffeln

## Zutaten für 4 Personen:

4 große mehligkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Wasche die Kartoffeln gut und trockne sie mit einem Geschirrtuch.
2. Steche die Kartoffeln rundherum mit einer Gabel ein. Wickle sie in Alufolie und schiebe sie auf dem Blech in den Ofen.
3. Die großen Kartoffeln brauchen 1 bis 1 ½ Stunden Garzeit. Zerkleinere inzwischen die Zutaten für die verschiedenen Füllungen:

### Schinkenkartoffel

50 g Putenschinkenwürfel  
2 El saure Sahne  
1 El Schnittlauch

### Gemüsefüllung

2 Tomaten, ½ gelbe Paprika  
1 kleine Zucchini  
125 g Mozzarella, 2 EL saure Sahne  
2 El gehackte Petersilie

### Shrimpskartoffel

50 g Shrimps  
1/3 in Würfel geschnittene Gurke  
1 El Joghurt  
1 El saure Sahne

4. Gib für jede der drei Füllungen alle Zutaten in eine Schüssel, vermische sie gut und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.
5. Nimm nach einer Stunde eine Kartoffel aus dem Ofen und steche mit einem Messer hinein. Wenn Sie auch im inneren weich ist, ist sie gar.
6. Wickle die Kartoffel aus und schneide sie kreuzweise ein. Häufe die Füllungen mit einem Löffel in und auf die Öffnung.

# Bunter Rohkostsalat

## Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren  
1 rote Beete  
1 Apfel, z.B. Boskop  
4 El saure Sahne, 2 El süße Sahne  
½ Bund Petersilie  
1 El frischer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1 Msp. Honig

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

## *Chicoree-Salat mit Orange*

### Zutaten für 4 Personen:

3 Stauden Chicorée  
2 El Olivenöl  
1 Tl Balsamico-Essig  
2 El süße Sahne  
1 süß-saurer Apfel  
1 Orange  
1 Avocado  
1/3 Bund Schnittlauch  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

1. Chicorée putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen und in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und in eine Schüssel geben. Die andere Hälfte schälen und klein schneiden.
2. Öl, Essig, Sahne, Salz, Pfeffer in die Schüssel mit dem Orangensaft geben, verrühren und abschmecken.
3. In die Salatsoße den klein geschnittenen Chicorée, Apfel, Avocado, Schnittlauch und die Orangenstückchen geben und umrühren.

## *Cheesecake mit Himbeersoße*

### Zutaten:

4 Eier  
130 g Butter  
100 g Zucker  
75 g Grieß  
1 Tl Backpulver  
200 g Frischkäse  
125 g Crème double  
220 g Quark  
1 Prise Salz  
1 Packung Himbeeren (*frische oder tiefgekühlt. Tiefgekühlte bereits vor dem Backen aus dem Eisfach nehmen.*)

1. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Die Eigelbe mit dem Zucker und der Butter schaumig schlagen. Grieß und Backpulver hinzugeben und kurz vermengen. Anschließend Frischkäse, Quark und Crème double zugeben und ordentlich vermengen. Dann nur noch den Eischnee ganz vorsichtig unterheben.
3. Fette eine Form mit Butter und gib die Kuchenmasse in die Backform. *Die Menge ist gedacht für eine Auflaufform oder kleinere Springform (26 cm). Bei Bedarf also das Rezept im gleichen Verhältnis erweitern.*
4. Backe den Kuchen ca. 45 Min. bei 180 Grad. Lasse den Kuchen nach dem Backen noch ca. 10 Min. im Ofen ruhen.
5. Dazu passt hervorragend eine Fruchtsoße aus Himbeeren:  
Gib die Himbeeren in eine Schüssel und zerkleinere sie mit dem Pürierstab zu einer Soße. Evtl mit Zucker abschmecken.