

Konfettisalat

Zutaten für 4 Personen:

2 große Möhren
½ Stangengurke
1 reife Tomate
1 rote Paprikaschote
100 g Mais (am besten tiefgekühlt)
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig oder Weißweinessig
1 EL Akazienhonig
jeweils 1 Msp. Salz und Pfeffer

1. Die Möhren und die Gurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Tomate, Paprika waschen, putzen und das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Möhren, Gurke, Tomate, Paprika und Mais in einer Salatschüssel mischen.
2. Für das Dressing das Öl mit dem Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat mischen und gut durchziehen lassen.

Sommersalat mit Melone

Zutaten für 4 Personen:

2 Mini-Romanasalate
100 g Rucola
½ Bund Minze
1 Stück reife Wassermelone ca. 400 g
Zitrone
Salz, Pfeffer, 1 TL Honig
2 EL Olivenöl
150 g Feta

1. Romanasalat und Rucola putzen, waschen und trocken schleudern, in Streifen schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, kleine Blätter beiseitelegen, die größeren Blätter hacken.
2. Von der Wassermelone nur das reife, rote Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, den Pfeffer darüber mahlen.
3. Restlichen Zitronensaft in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Olivenöl unterschlagen. Den Salat, die Minze und Melonenstücke miteinander verrühren. Den Fetakäse darüber bröckeln. Den Salat mit übriger Minze dekorieren.

Gemüsewaffeln mit Joghurtdip

Zutaten für 4 – 6 Portionen

2 Eier
250 ml Milch
250 Gramm Mehl
jeweils 1 Msp. Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß
100 Gramm Karotten
100 Gramm Kohlrabi
100 Zucchini
1 Zwiebel (Schalotte)

2 EL Mineralwasser
50 g geriebenen Emmentaler
für den Joghurdip:
100 Gramm Joghurt
100 Gramm saure Sahne
5 EL Kräuter (gehackte Kräuter: Schnittlauch, Dill und Minze)
Öl (für das Waffeleisen), Mineralwasser für den Teig

1. Eier und Milch mit einem Handrührgerät in einer Rührschüssel verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben und die Eiermilch mit einem Schneebesen langsam unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Karotte und Kohlrabi schälen und fein raspeln. Zwiebel putzen, abspülen und sehr fein hacken. Das Gemüse unter den Teig rühren. *Wenn der Teig sehr fest ist, eventuell noch etwas Mineralwasser untermischen.*
3. Kräuter waschen und klein schneiden. Joghurt, saure Sahne und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und eventuell mit Öl einfetten. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeln mit dem Joghurdip servieren.

Varianten:

Geraspelter Kürbis oder Pastinaken schmecken auch gut in den Gemüsewaffeln.
Man kann auch 4 EL klein geschnittenen **Schafskäse oder geriebenen Emmentaler** in die Backmischung geben.

Erdbeeren-Mascarpone-Nachtisch

Zutaten für 4 - 5 Personen:

10 EI Mascarpone
1 kl Becher Joghurt
8 EI Milch
1 Päckchen Vanillezucker
1 EI Ahornsirup
500 g Erdbeeren
1 vollreifer Pfirsich
20 Butterkekse

1. Erdbeeren waschen und putzen. Die Mascarpone, den Joghurt, Zucker, Ahornsirup und die Milch vermischen. Die Hälfte der Erdbeeren mit einem geschälten und kleingeschnittenen Pfirsich pürieren, die andere Hälfte in Stücke schneiden. Die Butterkekse zerkrümeln und mit einer Prise Zimt mischen.
2. Danach abwechselnd Butterkekse, die pürierten Erdbeeren, Mascarponecreme und Erdbeerstückchen in kleine Gläser füllen und eine Viertelstunde kühl stellen.