

Kohlrabi-Tomaten-Rohkost

4 Personen

Zutaten:

200 g Joghurt

Zitronensaft

Rapsöl

Schnittlauch

Jodsalz und Pfeffer

2 Kohlrabi

2 Tomaten

Zubereitung der Marinade:

anrühren

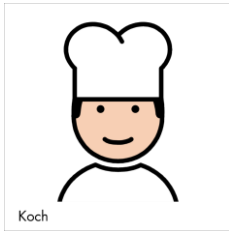
klein schneiden und hinzufügen und mit

abschmecken

schälen und fein raspeln

kleinschneiden

Die Marinade über das vorbereitete Gemüse geben und die Zutaten vermengen.



Paprika-Mais-Gurken-Salat

4 Personen

Zutaten: _____ Zubereitung der Marinade:

50ml Rapsöl

Zitronensaft

Jodsalz und Zucker

Senf

anrühren und abschmecken

1 Gurke

schälen und klein schneiden

1 Paprika rot

würfeln

1 Paprika grün

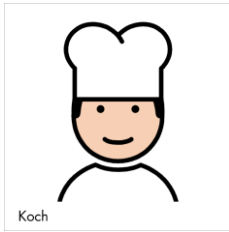
würfeln

1 Paprika gelb

würfeln

1 kl. Dose Mais

Die kleingeschnittene Gurke mit der Paprika und dem Mais in einer Schüssel mischen. Die Marinade über das Gemüse geben und gut durchrühren.



Paprika-Grünkern-Suppe

4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

100 g Grünkernschrot

1 l Gemüsebrühe

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

Zubereitung:

würfeln mit

andünsten

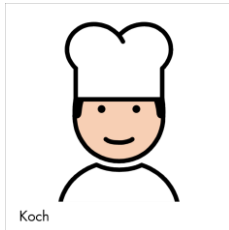
dazugeben und einige Minuten rösten

hinzugeben, zugedeckt bei niedriger Hitze
10 Minuten köcheln lassen

halbieren, entkernen, dazugeben,
weitere 10 Minuten garen

Fein würfeln, dazugeben, 5 Minuten garen

Die rote Paprika aus Topf nehmen , pürieren und wieder in den Topf geben mit Salz, weißem Pfeffer und Sahne abschmecken, zum Schluss 1 Bund Petersilie drüberstreuen.



Quarkdip

4 Personen

Zutaten:

250 g Speisequark

150g saure Sahne

Jodsalz, Pfeffer

Paprikapulver

Zubereitung:

In eine Schüssel geben

hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren

zum abschmecken

zum abschmecken

Variante mit Kräutern:

1/2 Bund frische Kräuter

sehr fein schneiden und unterheben

Variante mit Tomate

2EL Tomatenmark

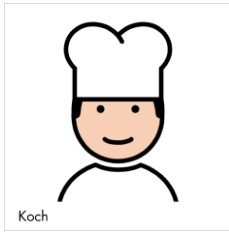
unter den Dip rühren

1 Tomate

in feine Würfel schneiden

1/2 Bund Basilikum

vorbereiten und sehr fein schneiden
beides zum Dip geben und gut umrühren.



Wraps leicht gemacht

4 Personen

Zutaten:

4 Salatblätter

1 rote Paprika

4 EL Kräuterfrischkäse

2 EL saure Sahne

1 TL Tomatenmark

4 Weizentortillas

Zubereitung:

gewaschen auf einen Teller legen

waschen, in Streifen schneiden

in eine Schüssel geben

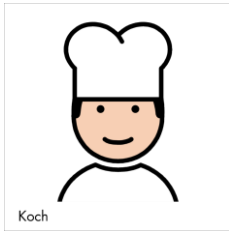
hinzufügen

hinzufügen und mit einem Schneebesen gut umrühren, abschmecken

auf einen Teller legen

So wird es gemacht:

Alle vorbereiteten Zutaten auf den gedeckten Tisch stellen. Jeder streicht ca. 1 EL Frischkäsefüllung auf seinen Fladen, verteilt das Gemüse darauf, rollt den Wrap und wickelt ihn in die Serviette ein.



Sahnelinsen mit Spätzle

4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel

500 g Rote Linsen

300 g Suppengemüse

100 g Tomatenmark

200 ml Sahne, etwas Wasser

Jodsalz, Pfeffer

Spätzle

Zubereitung:

schälen in Würfel schneiden mit Knoblauch in Rapsöl anbraten und

dazugeben dann umrühren

unterrühren, mit der Gemüsebrühe

abschmecken

kochen



Zaziki

4 Personen

Zutaten:

1 Gurke

2 Knoblauchzehen

250 g Speisequark

150g Naturjoghurt

1 EL Essig

1 EL Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

1/2Bund Dill

Zubereitung:

Waschen, schälen, längs halbieren und jede Hälfte einmal quer durchschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften mit einer Vierkante raspeln, den Saft abschütten.

schälen und sehr fein würfeln

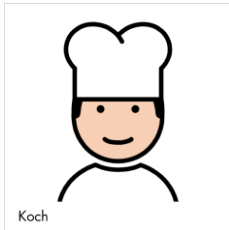
In eine Schüssel geben

hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Die Gurke und den Knoblauch unterheben.

unterrühren

abschmecken

waschen, fein schneiden und Unterheben



Zucchinicremesuppe

4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel

1 kg Zucchini

300 g Kartoffeln

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In Würfel schneiden und mit Butter andünsten, dann

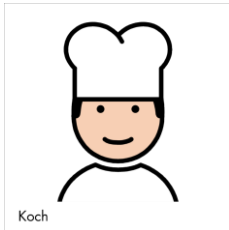
putzen und in Scheiben schneiden und

schälen in Würfel schneiden , alles zu den Zwiebeln hinzufügen mit

köcheln lassen Gemüse gleichmäßig pürieren und

dazugeben, und noch einmal ganz kurz aufkochen mit

abschmecken



Apfeljoghurt mit gerösteten Flocken

4 Personen

Zutaten:

500 g Joghurt

200 ml

50 g Zucker

500 g Äpfeln

30 g Butter

20 g Zucker

100 g Haferflocken

Zubereitung:

mit

Sahne

steifschlagen

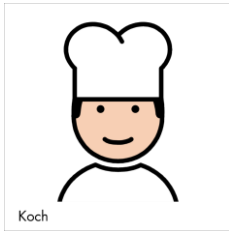
raspeln und sofort unterrühren

mit

und

in eine Pfanne rösten

Apfeljoghurt mit den Flocken bestreuen



Milchreis mit Bananen und Schoko-Soße

4 Personen

Zutaten:

1 l Milch

200 g Zucker

140 g Milchreis

3-4 Bananen

Zubereitung:

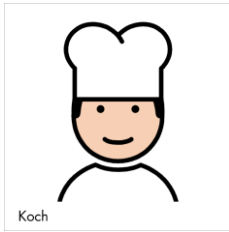
mit

kochen

waschen und in die kochende Milch rühren und aufkochen lassen. Den Herd auf kleinste Stufe stellen und abdecken. 1 Stunde ziehen lassen. Nach der Zubereitung in eine Schüssel verteilen.

In schmalen Scheiben schneiden und auf dem Milchreis verteilen.

Schokoladensoße über die Bananen verteilen



Quarkspeise-Schoko- Vanille

4 Personen

Zutaten:

500 g Quark

200 ml Sahne

Etwas Zitronensaft

50 g Zucker

1 Vanillezucker

1 EL Kakaopulver

Zubereitung:

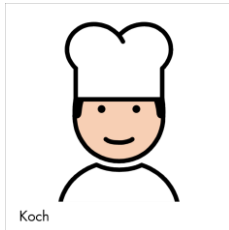
mit

dazu

Alles zusammen gut vermengen.

So wird es gemacht:

Eine Hälfte der Quarkmasse in Schälchen füllen, den Rest Quark mit 1 EL Kakaopulver verrühren und über die weiße Masse kippen.



Schokopudding mit Joghurt

4 Personen

Zutaten:

1 l

100 g Zucker

3 Tüten Schoko-Pudding-Pulver

500 g Joghurt

Zubereitung:

Milch mit

kochen

mit etwas Milch verrühren und in kochende Milch einrühren und Moment aufkochen danach kalt stellen.

gut unterrühren

Guten Appetit!