

Vegetarische Frikadellen

Zutaten:

- 250g Haferflocken (zart)
- 250g Haferflocken (großblatt)
- 3 Eier
- 2 Möhren gerieben
- 1 Gemüsezwiebel
- Senf, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver
- 100g geriebener Käse
- 400ml Milch
- Sonnenblumenöl zum anbraten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Kleine Kugeln aus der Masse rollen und in etwas Öl anbraten

Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Gemüsezwiebel
- Sonnenblumenöl
- Senf, Salz, Pfeffer, Zucker
- Essig

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und weich kochen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Anschließend in einer Pfanne etwas Zucker mit den Zwiebelwürfeln anschwitzen und sobald sie glasig sind mit Senf und Essig (Man kann auch das Einlegewasser von Essiggurken nehmen) ablöschen. Und etwas Kochwasser von den Kartoffeln angießen und beiseitestellen. Die Kartoffeln (noch heiß) klein schneiden und mit der heißen Zwiebelbrühe vermengen. Als letztes Öl unterheben und abschmecken.

Nudelsalat

Zutaten:

- 500g Spirelli
- Mayonnaise
- 200 tiefgekühlte Erbsen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 4 Essiggurken
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spirelli nach Packungsangabe kochen.

Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. Mit Mayonnaise und den Erbsen vermischen und würzen. Nudeln unterheben und anschließend erneut abschmecken.

Eiersalat mit Frankfurter grüner Sauce

Zutaten:

- 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Sauce
- 1 Becher saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Senf
- 6 Eier

Zubereitung:

Eier etwa 7 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Dann klein hacken. Die Kräuter waschen und hacken, mit saurer Sahne vermischen und die gehackten Eier unterheben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Paella

Zutaten:

- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 300g Paella-Reis (ansonsten Risottoreis)
- 100g Tiefkühlerbsen
- 1 Fenchel

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Das Restliche Gemüse ebenfalls würfeln und getrennt voneinander aufstellen. Den Paella-Reis in einer Pfanne trocken anrösten. Olivenöl hinzugeben, dann die unterschiedlichen Gemüsesorten von hart nach weich zugeben. Jede Sorte ca. 2 Minuten anbraten, um danach die nächste Sorte zuzugeben. Anschließend mit etwas Wasser auffüllen und unter ständigem Rühren immer wieder etwas Wasser zugeben, bis der Reis bissfest ist und er nicht mehr „schwimmt“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crema Catalana

Zutaten:

- 450ml Milch
- 1 Stange Zimt
- 4 Eigelbe
- Schale von einer Bio-Orange
- 50g Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 2-3 EL Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Milch mit Zucker, Zimt und Orangenschale aufkochen. Eigelbe und die Speisestärke verrühren und in die kochende Milch gießen. Noch eine Minute unter ständigem Rühren weiterkochen und Zimt und Orangenschale entfernen.

Die Masse auf 4 Förmchen verteilen und bei 130 Grad ca. 40 Minuten backen. (Zur Sicherheit kann man in das Backblech etwas heißes Wasser einfüllen, damit die Creme nicht gerinnt).

Am besten 2 Stunden auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Zucker bestreuen und mit einer Gasflamme karamellisieren.

Gazpacho

Zutaten:

- 1kg Tomaten
- 200g Gurke
- 1 gelbe Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Toastbrot

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen und grob zerkleinern. Alle Zutaten gemeinsam pürieren und das gewürfelte Toastbrot mit pürieren. Anschließend kaltstellen und vor dem Servieren abschmecken.

Erdbeerkaltschale

Zutaten:

- 1 Becher Kefir (500g)
- 200ml Milch
- 300g pürierte Erdbeeren
- 300g gewürfelte Erdbeeren
- Zucker
- Minze

Zubereitung:

Kefir, Milch und pürierte Erdbeeren vermischen und nach Geschmack zuckern. Die gewürfelten Erdbeeren mit Zucker und gehackter Minze marinieren. Die gekühlte Masse auf Gläser verteilen und mit den gewürfelten Erdbeeren dekorieren (Sollte man Baiser im Haus haben, sieht das zerbröselt auch sehr gut aus)