



Staudensellerie-Salat mit Apfel und Cocktail-Strauch-Tomate

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

4 Äpfel	Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Blätter oder Würfel schneiden.
1 Staudensellerie	Dann die Wurzel von den Staudensellerie abschneiden, die einzelnen Stängel waschen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
500 g Cocktailtomaten	Die Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden und ebenfalls abwaschen.
1 Bund Lauchzwiebeln	Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und den in feine Röllchen geschnittene Schnittlauch untermengen.
1 Bund Schnittlauch	Für das Dressing
100 ml Apfelessig	Apfelessig,
1 EL Ahornsirup	Ahornsirup,
je ½ TL Salz, Pfeffer	Salz und Pfeffer so lange miteinander vermengen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl dazugeben und ebenfalls gut vermengen.
150 ml Sonnenblumenöl	Das Dressing unter den Salat heben und abgedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken und servieren.

Broccoli – Möhren - Küchlein

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

700 g Broccoli	Den Broccoli waschen und in Röschen teilen.
1 Bundmöhren	Die Bundmöhren putzen, waschen. Die Möhren fein würfeln und rasch bissfest kochen. Ein Teil des Möhrengrün in einer Salatschleuder trockenschleudern und grob zerhacken.
200 g Magerquark	Magerquark und
2 Eier	die Eier verrühren.
12 EL Haferflocken	Haferflocken,
80 g Mehl	Mehl,
Salz, Pfeffer, Knoblauch	Broccoli-Röschen, Möhren mit dem gehackten Grün dazugeben und alles zu einem formbaren Teig verarbeiten.
Majoran, Muskat	Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und Muskat kräftig würzen.
Semmelbrösel	(Die Semmelbrösel nehmen einiges vom Geschmack).
Olivenöl	Mit feuchten Händen kleine Küchlein formen und in den Semmelbröseln wälzen. Das Olivenöl erhitzen und die Küchlein darin auf beiden Seiten knusprig braun braten.



Rondini mit Hackfleisch und Reis gefüllt dazu Tomatensoße

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. + 30 Min. Garzeit

4 Rondini

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rondini waschen, putzen, von dem Blütenansatz und Stiel befreien, einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen 1 cm breiten Rand stehen lassen.

Bei Bedarf den Boden begradigen.

1 grüne Paprika
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
400 g gemischtes
Hackfleisch

Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit der Paprika darin 2 Minuten anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und braten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Knoblauchzehen
120 g Langkornreis
Salz, Pfeffer
1 TL getr. Thymian

Den Knoblauch abziehen.

Die Hackfleischmasse mit dem Reis vermischen, den Knoblauch dazu pressen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

100 g Raclette-Käse
100 g Butter
500 g gestückelte Tomaten
(aus der Dose)
Cocktail-Strauch-Tomaten

Die Rondini mit der Hackmasse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit den Butterflöckchen auf die Rondini verteilen.

Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und zwischen den Rondini verteilen.

Frische Cocktail-Strauch-Tomaten können nach Belieben dazu gegeben werden

150 ml Gemüsebrühe

Die Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.