



Paprika-Gurken-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

1 Gurke
2 Paprikaschoten
300g Joghurt
2 TL Senf
2 EL Essig
2 TL Öl
2 Prisen Zucker
2 EL frische, gehackte
Kräuter

Die Salatgurke waschen, schälen und stifteln.
Die Paprikaschoten waschen und klein schneiden.
Für das Dressing, den Joghurt
Senf,
Essig,
Öl,
Zucker
und verschiedene Kräuter vermischen und abschmecken.
Dann die Gurkenstifte mit den Paprikawürfeln mischen, oder in
einer Salatschüssel schichten und mit dem Dressing übergießen.

Sauerkraut-Porree-Lasagne

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 30 Min. Backzeit

800 g Porree
1 Zwiebel
2 EL Öl
500 g Sauerkraut
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
125 ml Wein
200 g Schmand
200 g saure Sahne
15-20 Lasagneplatten
100 g Käse, gerieben

Porree waschen und in Ringe schneiden.
Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebelwürfel
im heißen Fett glasig andünsten.
Sauerkraut und Porreeringe kurz mit dünsten.
Tomatenmark hinzufügen,
mit Salz und Pfeffer würzen.
Wein angießen. Zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten.
Schmand und
saure Sahne unterrühren und gut vermischen. Abschmecken.
Lasagne-Platten und Sauerkraut-Gemisch abwechselnd in eine
gefettete Auflaufform schichten, mit Sauerkraut abschließen.
Mit Käse bestreuen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.



Süßkartoffeln, gefüllt

Zutaten für 4 Pers.

4 Süßkartoffeln, mittelgroß

½ Tasse Aprikosennektar

2 EL Butter

1/4 Tasse Schlagsahne

1 TL Orangenschale,

abgerieben

¼ TL Salz

¼ TL Muskatnuss,

gerieben

1 Handvoll Pecanus-

kerne

geröstet und gehackt

Mandelblättchen

Zubereitungszeit 10 Min. + 85 Min. Backzeit

Die Süßkartoffeln waschen und trocknen. Rundum mit einer Gabel einstechen und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 60 Min. backen.

Abkühlen lassen, halbieren und bis auf einen kleinen Rand auslöffeln.

Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Aprikosennektar,

der Butter vermengen und mit dem Pürierstab durchmischen.

Sahne mit

Der Orangenschale und

wenig

Salz steifschlagen.

Das Süßkartoffelpüree mit dem Mixer locker aufschlagen, die geschlagene Sahne mit der Muskatnuss unterrühren und zum Schluss

die Nüsse zugeben.

Masse in die Kartoffelhälften

füllen und mit

Mandelblättchen bestreuen.

Bei 200°C 20-25 Min. backen – bis die Mandelblättchen bräunen.