



Erdäpfel-Pralinen mit Löwenzahn

Zutaten für 4 Personen

- 3 große mehlig Erdäpfel, in der Schale gekocht, ausgekühlt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL grob gehackte Löwenzahnblätter
- 2 Dotter
- 1 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 1 versprudelt Ei und etwas Mehl
- Öl zum Frittieren
- Löwenzahnblätter

Dressing

- 1 Teil Essig mit gehackten Thymianblättern
- 3 Teile Walnussöl
- Salz
- etwas Honig

Erdäpfel schälen und mit der Reibe grob reiben. Schalotten, Löwenzahn, Dotter und Sauerrahm beifügen, kurz vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse Kugeln formen, durch das Ei ziehen und in Mehl wenden. In Pflanzenöl kurz knusprig frittieren. Auf Küchenrolle gut abtropfen lassen. Löwenzahnblätter mit dem Dressing marinieren. Die Pralinen mit dem Löwenzahnsalat anrichten und mit Schnittlauch- oder Wiesenkleblüten garnieren.



Mediterrane Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Personen

- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 100 g Okra
- 100 g Schalotten
- 1–2 Knoblauchzehen
- 5 EL Sojaöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 50 g schwarze Oliven
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten, Tomaten achteln und entkernen. Das übrige Gemüse putzen und abspülen. Paprikaschote in grobe Streifen, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Okra – je nach Größe – halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen, nur den Knoblauch hacken. Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin leicht anbraten, das übrige, zerkleinerte Gemüse zufügen. Essig und Brühe angießen, kurz aufkochen, die Oliven untermischen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschenes Basilikum in feine Streifen schneiden. Zusammen mit dem Parmesan unterheben und servieren.



Schlangenbrot

mit gebratenem Gemüse

Zutaten Teig

- 500 g Mehl
- 1 gestrichener EL Salz (10 g)
- gut 1/3 Würfel (15 g) frische Hefe
- 320 ml lauwarmes Wasser

Geeignete Mehltypen:

Dinkelmehl Type 1050, 812 oder 630;
Weizenmehl Type 1050, 550 oder 405;
eine Mischung dieser Mehltypen
oder Vollkornmehl

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen, dann die frische Hefe hineinbröseln. Wasser und Öl dazugießen und die Masse in etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verarbeiten.

Ruhepause

Damit der Teig in Ruhe aufgehen kann, formt man ihn zu einer Kugel und legt ihn in eine bemehlte Schüssel, deckt das Gefäß mit einem sauberen Küchentuch ab und lässt es etwa 1 Stunde bei etwa 32 °C an einem zugluftfreien Ort stehen.

Teig formen und füllen

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals ausgiebig drehen, falten und drücken. Den Teig erneut etwa 1 Stunde bei etwa 32 °C an einem zugluftfreien Ort stehen lassen. Dann halbieren und zu einer jeweils etwa 25 cm langen Rolle formen, die man mit den Händen abplattet und befüllt: Dazu die Hälfte der vermischten Zutaten jeweils in die Teigmitte legen und mit Teig umhüllen. Die beiden gefüllten Teigschlangen 20–30 Minuten bei 220 °C im vorgeheizten Ofen backen.

Füllung

- 1 Zucchini geschnitten, angebraten
- 1/2 Aubergine geschnitten, angebraten
- 1 rote Chilischote, entkernt, klein geschnitten
- 3 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter, zerkleinert



Joghurt Vitamin Drink

Zutaten für 4 Gläser

- ½ l Joghurt, mager
- ½ l Multivitaminsaft oder anderer Lieblingsfruchtsaft

Zubereitung

Das Joghurt cremig rühren und mit dem Mixer die beiden Zutaten gut durchrühren. In Gläser füllen und mit Strohhalmen und eventuell frischen Früchten dekorieren.

Damit alles schön kühl bleibt, kannst du Eiswürfel aus Wasser, Multivitaminsaft oder Orangensaft dazugeben.