

Apfel-Sellerie-Salat

4 Portionen

1 Eigelb
1 TL Senf
5 EL Apfelessig
150 ml Öl (am besten Distelöl)
100 g Joghurt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
8 Stangen Sellerie
4 säuerliche, feste Äpfel (z.B. Elstar)
4 frische Eier
8 Cocktailtomaten
1 großer Kopf Radicchio
1/4 Bund Schnittlauch

Eigelb mit Senf, Essig und Öl verrühren. Gut verquirlen, bis eine leichte, samtige Masse entstanden ist. Joghurt unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sellerie mit Sparschäler dünn abziehen, in 2 cm dicke Stücke schneiden, unter die Joghurt-Mayonnaise mengen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ebenfalls vorsichtig unterheben. Eier in kochendem Wasser in etwa 5 Minuten hartkochen. Abschrecken, pellen, halbieren. Tomaten waschen, halbieren, Strünke vorsichtig herausschneiden.

Radicchio vorsichtig auseinander nehmen, Blätter waschen und feste weiße Rippen herausschneiden. Radicchio-Blätter auf Tellern auslegen. Den Apfel-Sellerie-Salat auf die Blätter geben. Jeden Teller mit einem halben Ei und vier halben Cocktailtomaten garnieren. Schnittlauch fein hacken und auf den Salat streuen.

Zucchini-Quark-Brötchen

für ca. 15 Brötchen

270 - 370 g Mehl
15 g Hefe
10 g Salz
125 g Quark
1 Ei (Größe M)
150 g Zucchini

270 g Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde ins Mehl drücken, Hefe hineinbröckeln. Salz, Quark, und Ei dazugeben. Zucchini waschen, putzen, fein raspeln, untermischen. Alles in ca. 5 min zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Sollte der Teig zu feucht sein, nach Bedarf restliches Mehl unterkneten. Teig zur Kugel formen, in einer Schüssel mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 40 min gehen lassen.

Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) heizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zur Rolle formen. Rolle in ca. 15 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Brötchen rollen. Brötchen auf ein bemehltes Blech setzen, im Ofen ca. 15 min backen. Auskühlen lassen, aufschneiden, nach Belieben belegen.

Möhrensuppe mit Äpfeln

4 Portionen

300 g Möhren
2 mittelgroße, süß-säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Meersalz
3 TL Öl für die Pfanne
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
2 EL Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
Pfeffer aus der Mühle

Möhren waschen, schälen, in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen, hacken, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel in Öl glasig werden lassen. Möhren und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der heißen Brühe ablöschen, 10 min köcheln lassen. Anschließend die Äpfel zugeben, weitere fünf min köcheln lassen, pürieren. Milch und Crème fraîche einrühren. Mit Zitronensaft, Honig und Pfeffer abschmecken.

Zucchini mit Tomaten-Füllung

4 Portionen

4 kleine Zucchini
250 g Zwiebeln
250 g geschälte Tomaten
3 geschälte Knoblauchzehen
1 TL gehackter Rosmarin
1 TL gehackter Thymian
2 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei
6 EL Sahne
Butter/Margarine für die Form

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Zwiebeln und das Zucchinifleisch in feine Scheiben, die geschälten Tomaten in Würfel schneiden. Mit den kleingehackten Knoblauchzehen, dem Rosmarin und dem Thymian 20 min im Öl dünsten. Würzen und erkalten lassen. In der Zwischenzeit die Oliven hacken. Das Ei und die Sahne verquirlen und mit den gehackten Oliven unter die Masse mischen. Die Zucchini damit füllen und in einer gebutterten Auflaufform bei 180 °C etwa 30 min backen.

Zucchini-Puffer mit Joghurt-Gurkensoße

4 Portionen

Für die Zucchini-Puffer:

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
1 Bund Dill
3 Eier
Salz, Pfeffer
ca. 8 EL Öl zum Ausbraten

Für die Soße:

1/2 Bund Minze
1/2 Salatgurke
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g Naturjoghurt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zucchini und Zwiebeln reiben, Dill hacken. Mit den Eiern vermengen, salzen, pfeffern. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig löffelweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenpapier legen und ggf. warm stellen.

Für die Soße: Minze waschen, trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Salatgurke waschen und grob reiben. Knoblauch schälen und pressen. Alles mit Öl und Joghurt verrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer warm oder kalt mit der Joghurtsoße servieren.

Dessert

Süße Apfeltaschen

Für 20 Stück

Für die Füllung:

500 g säuerliche Äpfel
1 EL Margarine
2 EL Zucker
1/4 TL Zimtpulver

Für den Teig:

400 g Mehl (Type 405)
1/2 Packung Backpulver
2 EL Puderzucker
40 g Margarine
50 ml Sonnenblumenöl
1 Ei
2 EL Naturjoghurt

Außerdem:

etwas Puderzucker
zum Bestäuben

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Margarine und Zucker erhitzen, die Apfelwürfel zugeben und leicht braun braten. Zimt zufügen. Auf ein Sieb geben, kühlen. Für den Teig Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Puderzucker und Margarine zufügen. Öl, Ei und Joghurt mit den Knethaken des elektrischen Handrührers einarbeiten. Den Teig in 20 Portionen teilen, jede zu einem runden Bällchen formen und auf leicht bemehlter Fläche zu einem Kreis drücken. Je einen TL der Apfelmasse in die Mitte setzen und die Kreise darüber zusammenklappen. Die Ränder fest andrücken. Die Apfeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen etwa 15 min backen. Aus dem Ofen nehmen, mit reichlich Puderzucker bestäuben und warm oder kalt servieren.