

Gefüllte Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

4 große mehligkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Wasche die Kartoffeln gut und trockne sie mit einem Geschirrtuch.
2. Steche die Kartoffeln rundherum mit einer Gabel ein. Wickle sie in Alufolie und schiebe sie auf dem Blech in den Ofen.
3. Die großen Kartoffeln brauchen 1 bis 1 ½ Stunden Garzeit. Zerkleinere inzwischen die Zutaten für die verschiedenen Füllungen:

Schinkenkartoffel

30 g Putenschinkenwürfel
1 El saure Sahne
1 El Schnittlauch

Käsekartoffel

30 g geraspelte Karotte
½ Scheibe Annas
30 g geriebener Gouda

Thunfischkartoffel

50 g Thunfisch (ohne Öl)
30 g gekochter Mais
1 El gehackte Frühlingszwiebel
1 El saure Sahne

4. Gib für jede der drei Füllungen alle Zutaten in eine Schüssel, vermische sie gut und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.
5. Nimm nach einer Stunde eine Kartoffel aus dem Ofen und steche mit einem Messer hinein. Wenn Sie auch im inneren weich ist, ist sie gar.
6. Wickle die Kartoffel aus und schneide sie kreuzweise ein. Häufe die Füllungen mit einem Löffel in und auf die Öffnung.

Bunter Rohkostsalat

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
1 rote Beete
1 Apfel, z.B. Boskop
4 El saure Sahne, 2 El süße Sahne
½ Bund Petersilie
1 El frischer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1 Msp. Honig

1. Wasche und schäle die rote Beete, die Möhren und den Apfel und reibe die Rohkost mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine fein.
2. Wasche und hacke die Petersilie ganz fein. Rühre aus dem der sauren und süßen Sahne, Zitronensaft, Gewürzen und der Petersilie eine Salatsoße und mische die Rohkost darunter.

Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
1/3 Bund Radieschen
einige Champignons
4 El Olivenöl oder Walnussöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Saft von einer halben Orange
ca. 1 El Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack
1/3 Bund Schnittlauch

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Radieschen und Champignons waschen und putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Rühre die Salatsoße aus dem Öl, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig und gib zum Schluss den klein geschnittenen Schnittlauch in die Sauce. Gib die Radieschen und Champignons in die Schüssel und mische den Feldsalat vorsichtig mit der Soße.

Gebackene Zimtbirnen mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Personen:

4 reife Birnen
2 El Zitronensaft
4 El brauner Zucker
1 Tl gemahlener Zimt
40 g Halbfettmargarine
Milch, 1 Päckchen Vanillesoße, 1 El Zucker

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Birnen schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Mit Zitronensaft einpinseln, damit sie nicht braun werden. Die Birnen mit der gewölbten Seite nach oben in einen Bräter legen.
2. Zucker, Zimt und Margarine in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker verschmilzt. Nicht zu stark erhitzen, sonst verdunstet zu viel Wasser aus der Halbfettmargarine. Danach die Mischung über die Birne träufeln.
3. Die Birnen 20 - 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Dabei von Zeit zu Zeit mit der Zuckerlösung begießen.
4. Die Vanillesoße kochen und auf 4 Dessertteller verteilen. Auf jeden Teller 2 Birnenhälften anrichten, und servieren.

Variante: Du kannst zur Dekoration einige Schokoladenstreusel oder einen gebröckelten Schokokeks über den Nachtisch streuen.