

Endiviensalat mit Orange und Granatapfelkernen

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 kleiner Endiviensalat
in halber Granatapfel
1 Blutorange
2 El Joghurt
einige Stengel Petersilie
2 El Senf
4 El Olivenöl
½ Zitrone
je 1 Msp. Salz, Pfeffer, Honig
evtl. Pinien, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne

1. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter in feine Streifen schneiden. Die Blutorange und die Zitrone auspressen, mit dem Öl, Senf und dem Joghurt glatt führen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Petersilie waschen, fein schneiden und an die Salatsoße geben.
2. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit dem Salat und dem Dressing vermengen.

Feldsalat mit Birne

Zutaten für 4 Personen:

400 g Feldsalat
1 vollreife Birne, z.B. Williams-Christ
2 El Zitronensaft
4 El Olivenöl
1 TI Senf
je 1 Msp. Salz, Pfeffer, Honig
½ Bund Schnittlauch

1. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Birne schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
2. Aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Den Feldsalat, die Birnen und den Schnittlauch in die Salatsoße geben und vermengen.

Süßkartoffel-Kürbiswürfel aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Süßkartoffel
800 g Kürbisfleisch/Muskatkürbis
2 TL Schwarzkümmel
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kürbiswürfel auf ein Backblech geben mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und der Knoblauchzehe mischen und verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Umluft 20 bis 30 Min. backen.

Lammköfte mit Minze

Zutaten für 4 Personen:

600 g Lammhackfleisch
1 Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
2 Stengel frische Minze
4 EL klein gehackte Petersilie
½ TL Salz, jeweils 2 Msp. Pfeffer, Paprikapulver und gem. Kreuzkümmel
2 EL Öl

1. Schneide die Zwiebel, die Petersilie und die frische Minze fein. Weiche das Brötchen in Wasser ein. Vermische das Hackfleisch, die Zwiebel, das Ei und das ausgedrückte Brötchen mit der Petersilie, Minze, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel in einer Schüssel.
2. Forme kleine Röllchen aus der Hackfleischmasse.
3. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Köfte von allen Seiten schön braun (ca. 10 Min.)

Bananen-Orangen-Joghurtspeise

Zutaten für 4 Personen:

250 g Naturjoghurt
1 - 2 Bananen
2 Orangen
½ Päckchen gehackte Mandeln

1. Gib den Joghurt in eine Schüssel, zerdrücke die Banane mit einer Gabel auf einem Teller und gib sie in den Joghurt. Presse eine Orange aus, schäle und schneide die andere Orange in kleine Stücke und mische sie ebenfalls unter den Joghurt.
2. Röste die gehackten Mandeln in einer Pfanne bis sie goldgelb sind und streue sie zum Schluss über den Nachtisch.

Varianten: Du kannst auch anderes Obst je nach Geschmack und Jahreszeit verwenden, z.B. Sharonfrüchte, Mangos, Birnen usw.