

Bohnen-Kartoffel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

800 g fest kochende Kartoffeln
400 g breite grüne Bohnen, Bohnenkraut
300 g Zuckerschoten
150 ml Gemüsebrühe
50 ml Olivenöl
Saft von einer Zitrone
1 – 2 EL grober Senf, 1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. gem. Kreuzkümmel
½ TI rosa Pfefferbeeren
1 Bund Schnittlauch

1. Kartoffeln waschen. In einen Kochtopf geben und mit kochendem Wasser bedecken und ca. 20 Min. kochen, bis sie weich sind und auf ein Sieb gießen.
2. Zuckerschote waschen und putzen. Grüne Bohnen waschen, die Stiele entfernen, halbieren und zusammen mit dem Bohnenkraut ca. 8 Min. in einem Topf zusammen mit kochendem Wasser bissfest garen. In der letzten Minute die geputzten Zuckerschoten dazugeben. Das Gemüse auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemüsebrühe mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Senf in einer Salatschüssel gut verquirlen und mit dem Gemüse und den Kartoffeln vermengen und mit angedrückten rosa Pfefferkörnern bestreuen.
5. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

Köfte

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch (gemischt Rind und Lamm)
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Minze
½ Bund glatte Petersilie
2 Ei Tomatenmark
1 Ei
4 Ei Semmelbrösel
1 Msp. Zimt
jeweils 1 Msp. Kardamom und Kreuzkümmel gemahlen
1 Ei Schwarzkümmel
1 Msp. Piment
½ TI Salz
3 Ei Olivenöl
1 Ei Butter

1. Minze waschen und Petersilie waschen, Blätter entfernen und klein hacken. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und auspressen.
2. Hackfleisch, Tomatenmark, Ei, 2 Ei Semmelbrösel, Gewürze, gehackte Minze, gehackte Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch zu einem glatten Fleischteig verkneten.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

4. Aus dem Fleischteig mit gut angefeuchteten Händen etwa 12 längliche Hackbällchen rollen und in den restlichen Semmelbröseln wälzen.
5. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin portionsweise goldbraun braten. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 bis 12 Min. zu Ende backen.

Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren

1 Apfel

4 El Olivenöl

½ Bund Petersilie

1 El frischer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlene Koriander

1. Wasche und schäle die Möhren und den Apfel und reibe beides mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine klein. Petersilie waschen und ganz fein schneiden.
2. Wasche und hacke die Petersilie ganz fein. Rühre aus dem Olivenöl, Zitronensaft, den Gewürzen und der Petersilie eine Salatsoße und mische die Rohkost darunter.

Aprikosenkuchen vom Blech

Zutaten für 16 Portionen

200 g Butter

4 Eier

1 kg Aprikosen

400 g Mehl

1 Prise Salz

120 g Zucker, 1 TL Zimt

1 Pk. Vanillezucker

1 Pk Backpulver

abgeriebene Zitronenschale

50 g Aprikosenkonfitüre

100 g Mandelblättchen

1. Zuerst den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen oder mit Butter einfetten.
2. Die weiche Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, etwas Salz und der abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Die Eier trennen und das Eigelb nach und nach in die Masse rühren.
4. In einer anderen Rührschüssel das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und langsam unter die Ei-Buttermasse heben.
5. Zum Schluss vorsichtig das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren und den Teig auf das vorbereitete Backblech streichen.
6. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und mit 1 TL Zimt mischen und mit der Schnittfläche nach oben eng nebeneinander in den Teig drücken.
7. Den Aprikosenkuchen im vorgeheizten Ofen für ca. 40 Min. auf der mittleren Schiene backen. Nach 10 Min. herausnehmen und den Kuchen mit den Mandelblättchen bestreuen. Die Aprikosenkonfitüre kurz vor dem Ende der Backzeit aufkochen. Die Aprikosen mit der Konfitüre bestreichen und dann der Kuchen erkalten lassen.