

Türkische Rühreier

Zutaten für 4 Personen:

1/3 Bund Frühlingszwiebeln
2 mittelgroße Tomaten
5 Champignons
1 rote Paprika
4 Eier
etwas Mineralwasser mit Kohlensäure
50 g Schafskäse
1 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

1. Die Frühlingszwiebel putzen u. waschen, in feine Ringe schneiden und in Öl andünsten.
2. Tomaten, Paprika u. Champignon putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden und zu den Frühlingszwiebeln geben und mitdünsten.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und gib 2 EL Mineralwasser dazu und verquirl sie mit einem Schneebesen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wasche den Schnittlauch und schneide ihn in feine Röllchen. Schneide den Schafskäse in kleine Würfel und gib beides zu den Eiern.
5. Gieße die Eimasse zum Gemüse in die Pfanne und lasse die Eier bei schwacher Hitze langsam stocken und rühre mit einem Holzlöffel leicht herum.

Variante: Unter die verquirlten Eier kannst Du 50 g klein geschnittenen Emmentaler mischen oder 2 Scheiben klein gewürfelten gekochten Schinken.

Dazu schmecken **Pellkartoffeln**. Als Menge rechnet man 130 bis 180 g Kartoffeln pro Kind, 250 bis 300 g Kartoffeln pro erwachsener Person.

Bunter Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
2 Möhren
1 Birne
4 EL Olivenöl oder Walnussöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Saft von einer kleinen Orange
ca. 1 EL Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack
etwas Schnittlauch

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Möhren schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder auf der Gemüsereibe zerkleinern. Die Tomaten waschen und in 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. Mische den Feldsalat, die Möhren und Tomaten vorsichtig mit der Sauce.

Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen:

½ Salatgurke
½ Becher saure Sahne
1/3 Bund frischer oder
1 El tiefgekühlter Dill
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

1. Die Salatgurke mit dem Gemüseschäler schälen und das Endstück abschneiden.
2. Mit dem Gemüsereibe oder einem Messer die Gurke vorsichtig in feine Scheiben schneiden.
3. Die Gurkenscheiben in eine Schüssel füllen. Die saure Sahne unter die Gurken rühren. Den Dill unter kaltem Wasser waschen und ganz klein schneiden. Den Dill zu den Gurken geben und mit dem Löffel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und schon ist der Gurkensalat fertig.

Variante: Statt Dill kannst Du auch Petersilie oder Schnittlauch nehmen.

Rübli-Muffins

Zutaten für ca. 12 Stück

1 mittelgroßer säuerlicher Apfel z.B. Boskop
165 g Dinkelmehl
3 TI Backpulver
2 Eier (Größe M)
75 g Zucker
75 g flüssige Butter
100 ml Buttermilch
100 g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz, ½ TI Zimt, 1 Prise gemahlener Kardamom
120 g fein geriebene Karotten

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten waschen, schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben.
2. Mehl mit Backpulver mischen und sieben. Eier mit Zucker schaumig rühren. Butter und Buttermilch unterrühren. Mehlmischung, Mandeln, Salz und die Gewürze zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss Karotten und Apfelstücke unterrühren.
3. Blech mit Papierförmchen auslegen. Den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Min. auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) backen. Nach dem Backen die Muffins vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.