

## Gemüsesalate mit Süßkartoffelstampf

### *Kohlrabisalat*

#### Zutaten für 4 Personen:

2 Kohlrabi (mittlere Größe)

3 - 4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

¼ Bund Petersilie

1 EL frischer Zitronensaft oder 2 EL heller Balsamico-Essig

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser geben. 7 bis 10 Min. bissfest kochen und auf ein Sieb abgießen. Die kleinen Kohlrabiblätter waschen und klein schneiden.
2. Aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Petersilie waschen und fein schneiden.
3. Die Petersilie, klein geschnittenen Kohlrabiblätter und die Kohlrabi in die Salatsoße geben und vermengen. Der Salat schmeckt lauwarm am besten.

### *Bohnensalat*

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g grüne weiche Bohnen

2 Zweige Bohnenkraut

einige Stängel Dill und Petersilie

Senf, Salz, Pfeffer,

4 El Olivenöl

2 El heller Balsamico-Essig

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut ca. 12 - 18 Min. kochen (die Bohnen dürfen nicht zu weich werden).
2. Petersilie und Dill waschen und fein schneiden. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf zubereiten. Die Bohnen und Kräuter reingeben und vermischen.

### *Blumenkohlsalat*

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Blumenkohl

2 El weißer Balsamico-Essig

3 El Olivenöl

Salz, Pfeffer, Currypulver

1 EL Sesam

2 El frische Petersilie

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Min. bissfest kochen. Abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Curry und Öl eine Salatsoße rühren. Den Sesam in eine Pfanne geben und anrösten. Petersilie waschen und fein schneiden.
3. Den Blumenkohl, Sesam und die Petersilie in die Salatsoße geben und miteinander vermischen.

## *Süßkartoffelstampf*

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Süßkartoffeln

2 Möhren

2 El Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

etwas Zitronensaft

1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in mittlere Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Min. kochen und dann das Wasser abgießen.
2. Die Kartoffeln und Möhren in eine Schüssel geben, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und die zuvor erhitzte Butter dazugeben und kleinstampfen.

## *Pflaumenkompott*

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Pflaumen

1 Stange Zimt

½ l Wasser

1 Päckchen Vanillezucker

Die Früchte waschen, mit dem Messer halbieren und die Steine herausnehmen. In einem Topf ½ l Wasser zum Kochen bringen, die Zimtstange dazugeben und die Früchte bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln und pürieren und mit Vanillezucker abschmecken. Dazu schmeckt **Vanillepudding, Vanillejoghurt oder Vanilleeis.**

## *Kürbiskompott mit Zimtsahne*

### Zutaten für 5 Portionen:

1/2 kg Muskatkürbis

1/2 l Apfelsaft

50 g Honig

2 Stück Sternanis

1 Nelke oder 1 Msp Nelkenpulver

1 kleine Zimtstange

1/2 Becher Schlagsahne 250 g

1 Msp. Zimt

1. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel zerteilen. Mit dem Apfelsaft, dem Honig und dem Sternanis, 1 Nelke und der Zimtstange weich dämpfen. Den Sternanis, Nelke und Zimtstange entfernen.
2. Man kann den Kompott mit den Kürbisstückchen so essen oder auch nach Wunsch mit dem Mixer pürieren.
3. Sahne mit Zimt vermischen und schlagen und zum Kompott essen. Zum Pflaumenkompott passt auch Vanillejoghurt gut.