



## Tabuleh mit frischer Minze

### Zutaten:

ca. 150g Bulgur  
2-3 Tomaten  
1 Minigurke  
1 kleine Zwiebel  
½ Bund Minze  
etwas Petersilie  
etwas Zitronensaft  
5EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
100g Feta

### Zubereitung

Den Bulgur nach Packungsanleitung mit Gemüsebrühe zubereiten und ca. ½ Std. quellen lassen.  
Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze klein schneiden.  
Den Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Wer mag, kann auch noch etwas Feta dazugeben.

## Auberginen-Spaghetti

### Zutaten:

2 Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 getr. Chilischote  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker  
500 g Spaghetti

### Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren. Mit Parmesan oder Mozzarella-Würfeln bestreuen.

## Joghurt-Minz-Dipp

### Zutaten:

300g Joghurt  
200g Schmand  
Kräutersalz  
½ Bd. Minze  
etwas abgeriebene Zitronenschale

### Zubereitung

Die Minze klein hacken, mit den anderen Zutaten gut verrühren und mit Kräutersalz abschmecken. Wer mag kann noch etwas frischen Knoblauch dazu geben. Erfrischend und schmeckt sehr lecker zu unseren Frühkartoffeln oder zu den Porree-Möhren-Bratlingen.



## Buschbohnen in Kräutercreme

### Zutaten:

ca. 500-700 g Buschbohnen  
1-2 Zwiebeln  
1 EL Butter  
150 ml Crème fraîche  
Kräutersalz  
1 Prise Muskatnuss  
½ TL Petersilie (TK)  
etwas getr. Bohnenkraut  
etwas Zitronensaft  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Die Bohnen in etwas Wasser geben und 10-15 Min. dünsten. Die Hälfte Crème fraîche dazugeben und mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen. Die Petersilie mit Bohnenkraut und restlicher Crème fraîche vermengen. Bohnen vom Herd nehmen und die Crème-fraîche-Kräuter-Mischung hineinrühren. Mit Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken.

Reichen Sie dazu Bratkartoffeln oder, bei warmem Wetter, Reis!

## Porree-Möhren-Bratlinge

### Zutaten:

ca. 500 g Porree  
ca. 300 g Möhren  
1/2 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
4 EL Weizenvollkornmehl  
2 Eier  
Kräutersalz,  
Pfeffer  
1 EL Petersilie TK  
50 g geriebener Parmesan  
Rapsöl zum Braten

### Zubereitung

Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in der Butter dünsten. Porree und Möhren zugeben und kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Dann mit Weizenvollkornmehl und Eiern zu einem Teig verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Petersilie und den geriebenen Parmesan unterrühren. In reichlich Öl kleine knusprige Bratlinge ausbacken.

Tipp: Schmecken auch kalt gut!

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Nach: J. Erckenbrecht, Querbeet, pala Verlag