



Ligurischer Kartoffel-Bohnensalat

Zutaten:

700 g Kartoffeln
5 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
(fein gehackt)
1 Knoblauchzehen
(fein gehackt)
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer
400-600 g grüne Bohnen
2-3 Tomaten
1/2 Bund Basilikum
1 TL Meersalz
1P. Manouri

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten, mit Brühe und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Kartoffeln noch heiß pellen und vierteln oder grob würfeln. Mit dem heißen Essigsud übergießen, salzen und pfeffern und ca. 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abgießen, abtropfen und zu den Kartoffeln geben. Tomaten und Manouri würfeln und dazugeben. Basilikum hacken und mit 3 EL Öl und 1/2 TL Salz unterheben.

Waldorfsalat

Zutaten:

1 Knollensellerie
Salz
1 Zwiebel
2-3 Äpfel
½ Zitrone
60 g Mayonnaise
60 g Joghurt (3,5 % Fett)
Salz, Pfeffer
3 EL weißer Balsamessig
50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

Sellerie schälen und mit Äpfel raspeln und dem Zitronensaft vermischen, damit Sellerie und Äpfel nicht braun werden. Walnusskerne und Zwiebel fein hacken, alles in eine Schüssel geben.
Aus den restlichen Zutaten eine Soße herstellen und mit dem Salat vermischen. Im Kühlschrank durchziehen lassen.
Abschmecken.
Mit Walnusshälften garnieren.



Spinat-Quiche

Zutaten für den Teig:

1xfertigen Quicheteig oder:
160g Mehl
3 EL Wasser
100g weiche Butter
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 EL Butter
Speck nach Belieben
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
500 g frischer Spinat
3 Eier
150g Schmand
150 g Schafkäse
3EL Hartkäse gerieben
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und das kalte Wasser hineingeben. Die Butter in Würfeln zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und für eine gute Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Knoblauch und Spinat hinzufügen und 5 Minuten in der Pfanne dünsten.

Eier, Schmand und Schafkäse miteinander verrühren, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die Pfanne geben und unter die Spinatmasse heben.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und leicht andrücken. Die Schafkäse-Spinatmasse auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Je nach Geschmack kann noch etwas geriebener Käse darüber gestreut werden, doch es schmeckt auch ohne diesen letzten Pfiff. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 30 Minuten bei Umluft mit Unterhitze backen. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen, so fällt die Masse nicht auseinander.

Rote Bete Birnen Suppe (lecker !!)

Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)
1 große rote Zwiebel,
geschält, fein geschnitten
frischer Ingwer fein geschnitten
Ca. 750g Rote Bete
1 mittelgroße Birne
2 EL Apfelessig
1–2 EL herber Honig
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Apfelsaft
1 Dose Kokosmilch à 400 g
Saft von 1 Limette (optional)
Salz , Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.