

Bunter Salat mit Feta

ZUTATEN für 4 Portionen

- 300 g grüner Salat
- 1 Salatgurke
- 150 g Kirschtomaten
- 8 Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Mais aus der Dose
- 80 g Feta

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Bianco
- 4 TL Honig
- 4 TL Senf
- Salz und Pfeffer



Schritt 1

Salat, Gurke, Tomaten, Radieschen, Zwiebel, Mais

Salat waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen.

Schritt 2

Olivenöl, Senf, Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer

Für das Dressing Öl, Senf, Balsamico und Honig vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Schritt 3

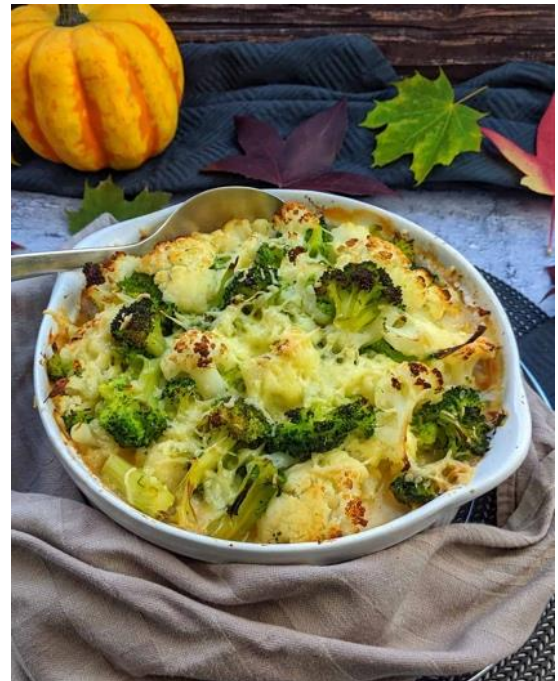
Salat, Gurken, Tomaten, Radieschen, Zwiebeln, Mais und Feta

Feta zerkleinern und zusammen mit dem Gemüse mit dem Dressing mischen.

Kartoffel- Brokkoli, Blumenkohl- Auflauf

ZUTATEN für 4 Portionen (1 Auflaufform)

- 500 g Kartoffel (festkochend)
- 500 g Brokkoli
- 500 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz
- 200 g (Mozzarella, Gouda oder Emmentaler)
- 1 TL Butter zum Einfetten der Auflaufform
- 40 g Butter
- 40 g Mehl (Vollkornmehl)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- etwas Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss



Schritt 1

500g Kartoffeln (festkochend), Salz

Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 5-8 Minuten in leicht gesalzenem Wasser vorkochen.

Schritt 2

500g Blumenkohl, 500g Brokkoli, Salz

Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden und in gesalzenem Wasser für 5-6 Minuten vorkochen.

Schritt 3

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken.

Schritt 4

40 g Butter, 40g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Milch, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit der Butter in einem Topf 2-3 Minuten anschwitzen. Dann mit Mehl bestäuben und rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Danach mit Gemüsebrühe und Milch unter ständigem Rühren aufgießen aufkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Schritt 5

Auflaufform (ca. 20x30 cm), 1 TL Butter, geschnittene Gemüse, Bechamelsoße, Käse

Die Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten und mit dem Gemüse bestücken. Den Auflauf mit der Sauce übergießen, dann den Käse gleichmäßig darüber verteilen und den Auflauf in den Ofen geben.

Auf mittlerer Schiene bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) ca.20-25 Minuten goldbraun backen. Fertigen Auflauf mit frischem Schnittlauch garnieren und servieren.

Nudel- Zucchini Auflauf

ZUTATEN für 4 Portionen (1
Auflaufform)

- 500 g Makkaroni (oder Penne)
- 300g (ca. 1 große Zucchini oder 2 kleine)
- 1 rote Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Agavendicksaft
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 300 g Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella
- 200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Bergkäse)
- 1 Handvoll Basilikum (optional)



Schritt 1

500 g Makkaroni, Salz, 1 EL Olivenöl

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen. Mit 1 EL Olivenöl vermengen und zur Seite stellen.

Schritt 2

300g Zucchini, 1 rote Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen

Zucchini waschen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden.

Schritt 3

2 EL Olivenöl, 2 TL Oregano, 1 TL Agavendicksaft, 400 g stückige Tomaten, 300 g Sahne
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

2 TL Oregano und 1 TL Agavendicksaft hinzufügen.

Knoblauch und Zucchini dazugeben und mitbraten.

Die Mischung mit den stückigen Tomaten und der Sahne aufgießen. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für **10 Minuten** auf geringer Hitze leicht köcheln lassen.

Schritt 4

200 g Kirschtomaten, 125 g Mozzarella, 1 TL Olivenöl für die Auflaufform, 50 g geriebener Käse

Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella grob würfeln.

Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Gekochte Nudeln in einer großen Schüssel mit der Tomatensauce und 50 g des geriebenen Käses vermengen.

Noch einmal abschmecken und in die Auflaufform geben.

Schritt 5

150 g geriebener Käse, 1 Handvoll Basilikum (optional)

Nudelaufwurf mit halbierten Kirschtomaten und Mozzarella belegen und mit den restlichen 150g Käse bestreuen. Im Ofen bei **180 Grad (Ober-/Unterhitze)** auf der mittleren Schiene ca. **20 Minuten** backen. Anschließend mit Basilikumblättern garnieren.

Schneegestöber

ZUTATEN für 4 Portionen

- 100g Baisers -Tropfen
- 65 g Magerquark
- 60 g Naturjoghurt
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 1/2 Zitrone
- etwas Zitronenabrieb
- 2 TL Zitronensaft
- 200 g Sahne
- 300 g Himbeeren (tiefgefroren)



Schritt 1

100 g Baisers -Tropfen

Baisertropfen in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes in kleine Stücke brechen.

Schritt 2

1/2 Zitrone

Die Zitrone mit einer Reibe reiben und Zitronenabrieb beiseite stellen.
Danach die Zitrone auspressen, um ca. 2 TL Zitronensaft zu erhalten.

Schritt 3

65g, Magerquark, 60g Naturjoghurt, 1 Pck. Vanillezucker, 2 EL Zucker, etwas Zitronenabrieb, 2 TL Zitronensaft

Magerquark, Naturjoghurt, Vanillezucker, Zucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.

Schritt 4

200 g Sahne

Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen und danach unter die Quark-Joghurt-Masse heben.

Schritt 5

Glasschüssel, Baiserstückchen, 300g Himbeeren, Sahne-Quark-Joghurtcreme

Eine Glasschüssel vorbereiten und mit der **Hälfte der Baiserstückchen** bedecken.
Dann mit der **Hälfte der gefrorenen Himbeeren** belegen, die **Hälfte der Sahne-Quark-Joghurtcreme** darauf verteilen und glattstreichen.

Dann die **andere Hälfte der Baiserstückchen** (ein paar übrig lassen zur Deko) darauf verteilen und die **andere Hälfte der Himbeeren** (ein paar übrig lassen zur Deko) darauf geben. Schließlich mit der **anderen Hälfte der Sahnecreme** abschließen.
Zum Schluss ein paar Baiserstücke und einige gefrorene Himbeeren als **Dekoration** auf dem Nachtisch verteilen. Das Dessert bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen und gekühlt servieren.