



Apfel-Sellerie-Salat

(für 4 Personen)

Das brauchst Du:

- 750 g Äpfel (4 – 5 Stück)
- 200 g Staudensellerie (3 Stangen)
- 5 Walnüsse
- 125 g Quark
- 150 g Joghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Roggenbrot

So wird's gemacht:

1. Wasche den Staudensellerie und die Äpfel.
2. Presse eine halbe Zitrone leicht aus. Du brauchst einen Esslöffel Saft.
3. Gib Quark, Joghurt, Rapsöl, Zitronensaft, Senf, einen halben Teelöffel Salz und etwas Pfeffer in die Salatschüssel und verrühre alles mit einem Schneebesen.
4. Schneide die Äpfel mit dem Apfelteiler auf dem Schneidbrettchen in Scheiben.
5. Schneide die Apfelscheiben und die Selleriestangen auf dem Schneidbrettchen in sehr kleine Stücke und gib sie in die Salatsoße.
6. Knacke die Nüsse. Schneide die Walnusshälften in feine Stücke und gib sie zu dem Salat.
7. Mische alle Zutaten gut durch und probiere mit den beiden Teelöffeln, ob genug gewürzt ist.
8. Halbiere die Brotscheiben und lege die Hälften auf einen Teller.

Das brauchst Du außerdem:

Waage, große Schüssel, Saftpresse, rutschfestes Schneidbrettchen, Apfelteiler, Salatschüssel, Esslöffel, Schneebesen, Küchenmesser, Nussknacker, 2 Teelöffel, Salatbesteck, Teller, Abfallteller



Kohlrabi-Möhren-Aufstrich

(für 4 Personen)

Das brauchst Du:

- 4 große Scheiben Vollkornbrot
- 20 g Butter
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Möhren
- ein halbes Bund Petersilie
- 1 gestrichener Esslöffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Zitronensaft

So wird's gemacht:

1. Wiege Kohlrabi und Möhren ab.
2. Schäle den Kohlrabi mit dem Küchenmesser und die Möhren mit dem Sparschäler.
3. Wasche das Gemüse und die Petersilie. Lass alles gut abtropfen.
4. Rasple das Gemüse auf einer feinen Raspel. Lege die Endstücke beiseite, Du kannst sie später zum Brot essen.
5. Lege 8 Petersilienblätter beiseite und schneide die restliche Petersilie auf einem Schneidbrettchen mit dem Küchenmesser sehr fein.
6. Presse eine halbe Zitrone leicht aus. Du brauchst einen Teelöffel Saft.
7. Mische saure Sahne und die Petersilie mit den Gemüseraspeln in einer Rührschüssel. Würze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
8. Bestreiche das Brot dünn mit Butter.
9. Halbiere die Scheiben.
10. Belege die Brothälften mit der Rohkost und garniere die Hälften mit den Petersilienblättern.
11. Richte die Brote auf einem großen Teller an.

Das brauchst Du außerdem:

Waage, rutschfestes Schneidbrettchen, Messer, Sparschäler, feine Raspel, Saftpresse, Rührschüssel, Rührlöffel, 2 Teelöffel, großer Teller, Abfallteller

Quelle: Gertrude Schachner u.a.: Die besten Brotaufstriche, Kneipp Verlag GmbH, Leoben 2005



Miraculix' Zaubertrank (für 4 Gläser)

Das brauchst Du:

500 ml Milch
250 ml Johannisbeernektar
2 Esslöffel Zitronensaft
ein Teelöffel Zucker

So wird's gemacht:

1. Miss Milch und Saft mit dem Messbecher ab.
2. Presse eine halbe Zitrone leicht aus. Du brauchst 2 Esslöffel Saft.
3. Gib alle Zutaten in eine Rührschüssel und vermische gut mit dem Schneebesen.
4. Fülle Miraculix' Zaubertrank in einen Krug.

Das brauchst Du außerdem:

Rührschüssel, Messbecher, Saftpresse, Esslöffel, Teelöffel, Rührlöffel, Krug (1 Liter),
Abfallteller



Fencheltee

(für 4 große Gläser)

Das brauchst Du:

3 Beutel Fencheltee

1 Liter Wasser

So wird's gemacht:

Koche den Tee. Das geht so:

1. Fülle das Wasser in den Wasserkocher.
2. Stelle den Kocher an und warte, bis das Wasser kocht.
3. Hänge die Teebeutel in die Teekanne.
4. Wenn das Wasser kocht, gieße es auf die Teebeutel.
5. Die Teebeutel bleiben 5 Minuten im Wasser. Man sagt: „Der Tee zieht“. Dann kannst Du die Beutel herausnehmen.

Das brauchst Du außerdem:

Wasserkocher (1 Liter), Teekanne (1 Liter), Abfallteller