



Kräuterquark (für 4 Personen)

Das brauchst Du:

- 250 g Quark
- 150 g Joghurt
- 15 Stängel Schnittlauch
- 3 Stängel Petersilie
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Gib den Quark und den Jogurt in eine Rührschüssel und verrühre beide gut.
2. Wasche die Kräuter kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser. Schneide die Kräuter auf einem Schneidbrettchen klein. Die Kräuter können auch mit einer Schere klein geschnitten werden.
3. Rühre die Kräuter unter den Quark. Gib etwas Salz und Pfeffer dazu.
4. Probiere den Kräuterquark mit einem sauberen Teelöffel. Wenn er Dir schmeckt, fülle ihn mit einem Teigschaber in eine Glasschüssel.

Das brauchst Du außerdem:

Schüssel, Rührschüssel, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser oder Schere, Schneebesen, 2 Teelöffel, Teigschaber, Glasschüssel, Abfallteller

Tipp:

Der Quark schmeckt sehr gut zu Roggenmischbrot oder als Dip zu bunten Gemüestiften.





Bunte Gemügestifte

(für 4 Personen)

Das brauchst Du:

- 2 große Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 Kohlrabi

So wird's gemacht:

1. Wasche Möhren, Kohlrabi und Zucchini in einer Schüssel.
2. Schneide die Enden der Möhren ab und schäle die Möhren mit dem Sparschäler. Halbiere die Möhren und schneide die Hälften nochmals längs in drei Teile.
3. Schneide die beiden Enden der Zucchini ab. Schneide sie dann quer in drei Stücke. Halbiere die Stücke. Schneide diese Hälften längs in vier Teile.
4. Entferne das Grün beim Kohlrabi. Schneide den Kohlrabi in vier Teile und schäle ihn. Schneide ihn in fingerdicke Scheiben und die Scheiben längs in Streifen.
5. Lege die Gemügestifte auf eine Anrichteplatte.

Das brauchst Du außerdem:

große Schüssel, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, Sparschäler, Anrichteplatte, Abfallteller

Tipp:

Die Gemügestifte schmecken sehr gut mit Kräuterquark oder zu Käse-, Schinken- und Wurstbrotten.





Bunter Chinakohlsalat

(für 4 Personen)

Das brauchst Du:

- 500 g Chinakohl
- 5 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- eine halbe Salatgurke
- 1 Apfel
- 3 Esslöffel Kräuternessig
- 1 Esslöffel Wasser
- 3 Esslöffel Rapsöl
- Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

So wird's gemacht:

1. Entferne vom Chinakohl die äußeren Blätter. Zerlege den Salat in die Blätter. Wasche den Salat und lasse ihn im Sieb abtropfen. Schneide die Blätter längs durch und dann quer in Streifen.
2. Wasche Radieschen, Frühlingszwiebeln, Gurke und Apfel.
3. Schneide die Blätter bei den Radieschen ab. Fasse die Radieschen bei der Wurzel an und schneide sie auf dem Schneidbrettchen in dünne Scheiben.
4. Schneide die Wurzel der Frühlingszwiebeln ab. Schneide die Zwiebeln in dünne Ringe.
5. Schneide das Ende der Gurke ab. Halbiere die Gurke der Länge nach und schneide die Hälften in Scheiben.
6. Schneide den Apfel in Viertel, entferne das Kerngehäuse, schneide die Viertel in Spalten und schneide diese dann in kleine Würfel.
7. Verrühre Öl, Essig, Wasser und die Gewürze in der Schüssel.
8. Gib den Salat und das Gemüse in die Schüssel und vermische alles miteinander. Probiere den Salat, würze eventuell nach.
9. Streue die Sonnenblumenkerne darüber.

Das brauchst Du außerdem:

große Schüssel, Salatsieb, Küchenmesser, rutschfestes Schneidbrettchen, Esslöffel, Salatschüssel, Salatbesteck, 2 Teelöffel, Abfallteller

