

## Rote Beete Meerrettich Brotaufstrich

### Zutaten:

400 g Rote Beete  
80 g Sonnenblumenkerne  
80 g Meerrettich  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz

### Zubereitung:

Rote Beete reinigen und kochen. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und anschließend abkühlen lassen. Die gegarte Rote Beete schälen, in kleine Würfel schneiden und abkühlen lassen. Rote Beete und Sonnenblumenkerne pürieren, Sonnenblumenöl und Meerrettich hinzufügen. Je nach Geschmack Salz hinzufügen. Gut durchrühren! Fertig

(Ulrich Klauke)



## **Bärlauchpaste:**

### **Zutaten:**

120 g Bärlauch

2 TL feines Meersalz

100 ml Sonnenblumenöl

### **Zubereitung:**

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen und fein schneiden. Mit dem Salz und dem Öl mischen.

Rühren bis das Salz aufgelöst ist. In ein dunkles Einmachglas geben und gut verschließen. An trockenem, kühlem und dunklem Ort ist die Paste ein Jahr haltbar.

(Ulrich Klauke)



## Kichererbsen-Curry (für ca. 4 Personen)

### Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Dose Kokosmilch  
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt  
3-4 EL gutes Currypulver  
Salz, Pfeffer zum abschmecken

Dazu: Reis

### Zubereitung:

Den Reis je nach Personen schon einmal anstellen. Die Zwiebel glasig in einer großen Pfanne anbraten und dazu die Tomaten und die Kokosmilch, beides gut miteinander verrühren. Dann die Kichererbsen abtropfen lassen und dazu geben, Currypulver hinzu und aufkochen lassen. Einige Minuten köcheln lassen, bis es sich ein wenig reduziert hat. Ggf. mit weiterem Curry und Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis als Beilage servieren. Guten Appetit!

(Sarah Münsterteicher)



## Ofen-Gemüse (für ca. 4 Personen)

### Zutaten:

Saisonales oder Lager-Gemüse vom Markt:

Möhren, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, immer dabei: Kartoffeln, Brokkoli usw.

ca. 250 g Gemüse pro Person rechnen, 3 Gemüsesorten sollten es sein

5-6 EL Olivenöl

Frischer oder getrockneter Rosmarin

Salz, Pfeffer

Je nach Geschmack: Feta-Käse

### Zubereitung:

Den Ofen auf 200C° vorheizen (Ober-/Unterhitze). Das Gemüse putzen und in Spalten schneiden. Kartoffeln, wenn gewünscht auch mit Schale verarbeiten und ebenfalls in Spalten schneiden. Zuerst nur die Kartoffeln in eine große Auflaufform geben und mit Olivenöl (3EL) vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen und alles vermengen. Die Kartoffeln für 15 min im Ofen garen, dann das restliche Gemüse mit weiterem Olivenöl (2 EL) und Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen. Das Gemüse und ggf. gekrümelten Feta-Käse zu den Kartoffeln geben und dann nochmal 10-15 min garen. Zuerst Guten Appetit!

(Sarah Münsterteicher)



## Shakshuka – Israelische Pfanne (für ca. 4 Personen)

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 rote Paprika  
2-3 EL Olivenöl/Bratöl  
1/2 Teel. Kreuzkümmel (je nach Gusto)  
1/2 Teel. süßes Paprikapulver  
1/4 Teel. Cayennepfeffer oder gemahlenes Chilipulver

1 Dose ganze geschälte Tomaten (380g)  
Salz und Pfeffer  
100 g Schafskäse  
4 Eier  
2-3 EL frischer Koriander  
Brot zum Servieren

### Zubereitung:

- Zwiebel klein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne (für später einen Deckel bereit halten) das Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 10 Minuten schmoren, bis sie schön weich sind. Für die letzten 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen.
- Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer oder Chilipulver dazugeben und für eine Minute rösten.
- Tomaten aus der Dose zum Gemüse geben und die Tomaten mit dem Pfannenwender vorsichtig zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und unter die Soße rühren.
- Kleine Mulden in der Soße formen, die Eier aufschlagen und in die Tomatensoße gleiten lassen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben. Die Pfanne mit dem Deckel schließen, köcheln lassen, bis die Eier gestockt sind.  
Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen und dann einfach dicke Scheiben Brot in die Soße tunken.

(Sarah Münsterteicher)



## Kürbis Bärlauch Aufstrich

### Zutaten:

400 g Kürbisfleisch

100 g Bärlauchpaste

60 g getrocknete Kürbiskerne

1 EL Kürbiskernöl

Salz

### Zubereitung:

Kürbisfleisch und Kürbiskerne zusammen pürieren. Die Bärlauchpaste und das Kürbiskernöl hinzufügen. Gut durchrühren und nach Bedarf salzen.

(Ulrich Klauke)

