

Spargel-Erdbeer-Salat



Zutaten für 4 Personen:

Je 250 g grünen und weißen Spargel, 150 g Erdbeeren, 1 Endiviensalat, etwas Butter und Zucker, Salz. *Dressing:* 3 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Senf, 2 Esslöffel Öl, Saft ½ Orange, 1 Bund Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Kresse, 2 Esslöffel Pinienkerne, 100 g Brie (50%F.i.Tr), Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Beim grünen Spargel das untere Drittel schälen, den weißen Spargel ganz schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden und jeweils in Stücke schneiden. Den weißen Spargel in Salzwasser mit etwas Butter und Zucker verfeinert 15 Min. garen, nach 7 Min. den grünen Spargel hinzufügen und mitkochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen und vom Beet geschnittene Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brie würfeln.

Den Endiviensalat auf einer Platte verteilen, Spargel mit den Erdbeeren mischen, auf dem Salat verteilen. Das Dressing darüber träufeln, mit Pinienkernen und dem Brie bestreut servieren.



Spinat in Käsesoße



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 750 g Blattspinat, 500 g Tomaten, 200 g Frischkäse, 200 g saure Sahne, 150 g Gorgonzola, 2 Teelöffel Tomatenmark, 6 Vollkornscheiben, 4 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curcuma.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Blattspinat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Blütenansatz entfernen, würfeln.

2 Esslöffel Olivenöl in einem Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat und Tomaten zugeben und den Spinat zusammenfallen lassen.

Frischkäse, saure Sahne, Gorgonzola und Tomatenmark miteinander verrühren und unter den Spinat heben, mit Salz, Pfeffer und Curcuma abschmecken.

Vollkornbrot in Würfeln schneiden, in dem restlichen Olivenöl kross braten und über dem Spinat verteilen.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Folsäure und Vitamin C

Geschichtete Beeren-Quarkspeise



Zutaten für 4 Personen:

500 g Magerquark, 200 g Sahne, 250 g Naturjoghurt, Mineralwasser, Honig oder Agavensirup, gemahlene Vanilleschote, je 4 Esslöffel Haferflocken, Weizenkeime und Sonnenblumenkerne, 500 g frische Beeren.

Zubereitung:

Quark und Joghurt miteinander verrühren. Sahne streif schlagen und unterheben. Die Masse evtl. mit Mineralwasser verdünnen. Es soll eine cremige Masse entstehen. Mit Honig oder Agavensirup süßen und mit gemahlener Vanilleschote verfeinern.

Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, Weizenkeime zugeben, mitrösten.

Die Beeren putzen, waschen, nach Bedarf kleinschneiden.

Alle Zutaten nacheinander in 4 Gläsern einschichten.

