

Zitronen-Kartoffeln (4 Personen)

Zutaten:

750 g Kartoffeln	2 Zitronen	2 Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig	2 EL Gemüsebrühe inst.	6 EL Olivenöl
Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie	

Zubereitung:

Die Kartoffeln 25-30 Min. kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Noch lauwarm längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitronensaft, Knoblauch, Essig und Gemüsebrühe verrühren. Das Öl unterquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Kartoffeln gießen, vorsichtig vermischen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Hirsebratlinge (4 Portionen)

Zutaten:

200g Hirse	0,5 l Gemüsebrühe	2 EL Quark
1 – 2 EL Weizenvollkornmehl	1 feingehackte Zwiebel	reichlich Petersilie
Pfeffer, Paprikapulver	Öl zum Braten	

Zubereitung:

Die Hirse waschen und in der Gemüsebrühe einmal aufkochen, dann 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Quark, Mehl, Zwiebeln, Petersilie, Pfeffer und Paprika zugeben. Aus der Masse Bratlinge formen und in möglichst wenig Öl von beiden Seiten braten.

Gazpacho-Salat (für 4 Personen)

Zutaten:

Je 1 Paprika rot, gelb, grün	1 Salatgurke	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Tomatensaft	2 EL Balsamico-Essig
2 Spritzer Tabasco	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen und halbieren. Stiele, Kerne und Trennwände herausschneiden. Die Schotenhälften in sehr schmale Streifen, dann in möglichst kleine Würfel schneiden. Paprikawürfeln in einer Salatschüssel mischen. Die Salatgurke schälen und längs halbieren. Das weiche Fruchtfleisch samt den Kernen mit einem Löffel herauskratzen, fein hacken und mit dem Tomatensaft mischen. Gurkenhälften in Scheibchen, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurkenwürfel und die Zwiebeln mit den Paprikawürfeln mischen. Knoblauch schälen, pressen und zur Tomatensaftmischung geben. Mit Balsamicoessig, wenig Salz, Pfeffer und Tabasco pürieren. Mit etwas Zucker abschmecken. Olivenöl unterschlagen. Salat mit dem Dressing anmachen und mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.