

Selbstgemachte Pommes mit Ketchup

(4 Portionen)

Zutaten:

8 große fest kochende Kartoffeln Rapsöl Salz
Backpapier

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Zuerst schneidest du die Kartoffeln in dicke Scheiben, dann die Scheiben in schmale Streifen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Lege das Backpapier auf das Backblech und verteile die Pommes darauf. Mit dem Öl beträufeln und salzen. Jetzt kommen die Pommes für mindestens 20 Minuten in den Ofen.

Für den Ketchup

200 g passierte Tomaten ½ TL Jodsalz
frisch gemahlener Pfeffer ½ TL Honig
1TL Sojasauce ½ TL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Schmecke die passierten Tomaten mit Salz und Pfeffer ab. Gebe Balsamico-Essig, Sojasauce und etwas Honig hinzu und verrühre alles gut miteinander.

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.

Apfel – Möhren - Salat

(4 Personen)

Zutaten:

400 g Möhren 200g Äpfel 100 ml Orangensaft
1TL Rapsöl Salz, Pfeffer 1 EL Zitronensaft 1 EL Honig

Zubereitung:

Die Möhren schälen und raffeln. Die Äpfel abwaschen, entkernen und fein reiben. Beides gut miteinander vermischen. Orangensaft, Öl, Honig und Zitronensaft vermischen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat gut mit der Soße vermischen und etwas durchziehen lassen.