

Selbstgemachte Pommes mit Ketchup und falscher Mayo

(4 Portionen)

Zutaten:

8 große fest kochende Kartoffeln 1 EL Rapsöl Salz, Paprikapulver
Backpapier

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen. Zuerst schneidest du die Kartoffeln in dicke Scheiben, dann die Scheiben in schmale Streifen. Gib das Rapsöl in eine Schüssel und vermische sofort die geschnittenen Kartoffeln damit.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Lege das Backpapier auf das Backblech und verteile die Pommes darauf. Jetzt kommen die Pommes für mindestens 30 Minuten in den Ofen. Die Kartoffeln nach 15 Minuten wenden. Die fertiggebackenen Pommes mit Salz und wahlweise Paprikapulver bestreuen.

Ketchup

Zutaten:

100 g passierte Tomaten ¼ TL Jodsalz
frisch gemahlener Pfeffer ¼ TL Honig
½ TL Sojasauce ¼ 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.

„Falsche Mayonnaise“

Zutaten:

100 ml Milch (1,5 %) 200 ml Rapsöl
1 TL Senf 1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer 1 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Milch und Öl in einen hohen Mixbecher geben. Salz, Pfeffer, Senf und Zucker dazu. Alles mit einem Pürierstab aufschlagen (Pürierstab auf den Boden aufsetzen, bei voller Leistung langsam hochziehen)

TIPP: Falls die Mayonnaise nicht fest wird, die Masse für ½ Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend noch einmal mit dem Pürierstab bearbeiten.

Regenbogenpizza

(8 Portionen)

Zutaten:	Zubereitung:
220g warmes Wasser 1 TL Zucker 20g Hefe	Das Wasser abmessen. Den Zucker hinzugeben und die Hefe hineinbröseln. Umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
200g Mehl Typ 405 200g Vollkornmehl 1 TL Salz 	Nach und nach das Mehl und das Salz unterrühren, bis ein fester Teigkloss entsteht. Den Teigkloss ca. 20 Minuten „gehen lassen“. In der Zeit kann der Belag vorbereitet werden.
1 Dose Tomatenpüree 1 EL Oregano, Pfeffer	Das Tomatenpüree mit Oregano und Pfeffer würzen und dünn auf dem Pizzaboden verteilen.
2 rote Paprikaschoten	Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
1 Dose Mais 1 Dose Erbsen 1 Glas Rotkohl	Den Mais, die Erbsen und die Hälfte vom Rotkohl abtropfen lassen.
150g Gouda	Den Gouda reiben.
Den fertigen Teig in Regenbogenform ausrollen und mit dem Gemüse in Regenbogenfarben belegen. Den Käse dünn darüber verteilen (die Farben sollten noch zu sehen sein)	
Die fertig belegte Pizza kommt dann ca. 30 Minuten bei 220°C in den Backofen.	

Feldsalat mit Walnüssen

Zutaten:

150 g Feldsalat
Öl (Walnussöl)

5 Walnüsse
Balsamico Essig

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und trockenschleudern. Die Nüsse grob hacken. Walnussöl und Balsamicoessig mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Feldsalat und Nüsse in eine Salatschüssel geben und das Dressing unterheben.