

## **Kopfsalat mit Kräuterrührei**

1 Kopfsalat, Saft von 1 Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 2-3 EL Rapsöl, 1/2 Bd. Petersilie, 2 Eier, 1 EL Milch

Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und etwas Petersilie eine Sauce rühren, mit dem Salat mischen und auf einer Platte anrichten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen und in eine kleine Pfanne geben. Masse wie einen Pfannkuchen stocken lassen und wenden. Fertiges Kräuterrührei in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

## **Zucchini-Tortilla**

400 g Kartoffeln, Meersalz, ca. 900 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 6 Eier, 400 ml Milch, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, rosenscharf, 6 EL Olivenöl, 1/2 Beet Kresse

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser garen. Die Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen hacken. Die Eier mit der Milch, etwas Salz, Pfeffer und einem halben TL scharfem Paprikapulver verquirlen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kartoffeln dazugeben und mitbraten. Die Hälfte der Eimasse darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20-25 Min. stocken lassen. Kurz ruhen lassen, aus der Pfanne stürzen. Mit Kresse bestreut servieren.

Mit der 2. Hälfte der Zutaten genauso verfahren.

## **Rote Bete im Nussmantel**

1 – 2 rote Bete, 40 g Haselnusskerne, 1 Ei, Kräutersalz, Pfeffer, 40 g Paniermehl, Rapsöl zum Braten, 1 Zitrone

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlten Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.