

Eichblattsalat mit Tomatenvinaigrette und Mozzarella

1 Eichblatt, 4-5 getr. Tomaten in Öl, 1 Zwiebel, 125 g Mozzarella, 2 EL Balsamico (z. B. Lemon Balsamico), 1 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1 EL Olivenöl, etwas ital. Kräutermischung

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Die Tomaten kurz abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Mozzarella ebenfalls würfeln. Essig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Tomaten- und Zwiebelwürfel vorsichtig unterheben. Mit der ital. Kräutermischung abschmecken. Salat und Mozzarella auf einer Salatplatte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Mairübchen + Basilikum

500g Mairübchen, Olivenöl, 1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 10 Basilikumblätter oder ein paar Zweige Petersilie

Mairübchen putzen, schälen und in Achtel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen u die Mairübchen bei mittlerer Hitze darin dünsten. Mit etwas Zucker bestreuen u leicht karamellisieren lassen. Einen Schuss Wasser zugeben u die Rübchen bei milder Hitze 10 Minuten garen. Sie sollten noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikumblätter oder Petersilie grob hacken und kurz vor dem Servieren über die Rübchen geben, mit dünsten. Guten Appetit!

Avocado-Brot

Kleines Abendessen.

2 Scheiben Graubrot, 1 Avocado, 1-2 EL Zitronensaft, 50 g Frischkäse, Kräutersalz, Pfeffer, einige Trauben

Das Graubrot rösten. Reife Avocado schälen, entsteinen, 1-2 Scheiben beiseitelegen. Den Rest mit der Gabel nicht zu fein zerdrücken. Zitronensaft und Frischkäse untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Aufstrich auf die Brotscheiben streichen. Die restlichen Avocadoscheiben auf die Brotscheiben verteilen. Mit halbierten, entkernten Trauben belegen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

essen & trinken, 11/04