

Salat mit Pfirsich

Zutatenliste

1 Kopfsalat rot, 1 Pfirsich, 150 g Joghurt, 1-2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, Currypulver, 1 TL Aprikosenkonfitüre, 1-2 EL Cashewkerne

Zubereitung

Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Den Pfirsich häuten und vierteln oder achteln. Zusammen mit dem Salat auf einer Platte anrichten. Für das Dressing Joghurt mit Zitronensaft, den Gewürzen und der Konfitüre pikant abschmecken. Über den Salat träufeln und mit Chashewkernen bestreut servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Spitzkohl-Kartoffelsalat

Zutatenliste

500 g kleine Kartoffeln, 1 Spitzkohl, 1 Gemüsezwiebel, ½ l Gemüsebrühe, 5 EL Weißweinessig, Kräutersalz Pfeffer, 7 EL Rapsöl, 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamessig, 100 g Sahnemeerrettich oder frischer Meerrettich

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohlblätter so weit wie möglich ablösen, von den Mittelrippen befreien, in 4 cm große Rauten schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl und Zwiebel in die heiße Brühe geben, einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, evtl. abtropfen lassen. Öl, Kürbiskernöl, Balsamessig, Sahnemeerrettich und den restlichen Essig verquirlen. Kartoffeln, Zwiebeln und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Frischen Meerrettich zum Schluss über den Salat reiben.

Erdbeer-Cantuccini-Tiramisu

Zutatenliste

250 g Mascarpone, 75 g Quark, 95 g Rohrohrzucker, 2 Eier, geriebene Zitronenschale, 1 handvoll Cantuccini 300 g Erdbeeren, Puderzucker, Amaretto oder Rum

Zubereitung

Die Eier trennen. Mascarpone, Quark, ca. 60 g Rohrohrzucker und das Eigelb miteinander verrühren. Etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und den restlichen Rohrohrzucker nach und nach hinzugeben. Die Eiweißmasse vorsichtig unter die Mascarpone-Quark-Mischung heben. Vier schöne Erdbeeren für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren mit ein wenig Puderzucker pürieren. Amaretto oder Rum nach Geschmack hinzugeben. Die Cantuccini leicht zerdrücken. Die Quarkmasse, das Erdbeerpüree und die Cantuccinibrösel abwechselnd in Gläser schichten und mit den zurückgelegten Erdbeeren garnieren