

Römischer Salat mit Parmesanspänen

20 g Pinienkerne, 1 Römersalat, 30 g frisch gehobelten Parmesan, 2 Scheiben Weizenbrot, 20 g Butter

Für das Dressing: 1 kleine Zwiebel, 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Olivenöl, 1 EL Nussöl, Kräutersalz, Pfeffer

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und bis zum Gebrauch zur Seite stellen. Für das Dressing die Zwiebel schälen und klein würfeln. Mit Essig, den beiden Ölsorten, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Nochmals abschmecken. Den Römersalat putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Die Blätter gründlich waschen, trocknen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Das Brot würfeln, in der Butter knusprig rösten und mit dem gehobelten Parmesan und den Pinienkernen über den Salat geben. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Blumenkohlsalat

1 Blumenkohl, Meersalz, 1/2 Bund Basilikum, 1-2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, Pfeffer, ca. 300 g Zucchini, ca. 300 g Tomaten, 1 Chilischote, 1 kleine Knoblauchzehe, 200 g Mayonnaise, 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver 1 TL Zitronensaft

Den Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen schneiden, 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschrecken und abtropfen lassen. Basilikum waschen und klein schneiden. In einer flachen Schüssel Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Basilikum mischen. Den gut abgetropften Blumenkohl dazu geben und etwas ziehen lassen. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Die Tomaten halbieren und vierteln. Die Chilischote putzen und fein hacken. Den Knoblauch durchpressen. Die Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver, Chili, Knoblauch, und Zitronensaft mischen. Die Blumenkohlröschen mit der Mayonnaise mischen. Die Tomaten und Zucchini unterheben. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Tomaten-Rührei mit Pilzen

1-2 Tomaten, 6 Eier, 6 Msp. Weizenvollkornmehl, 12 EL Milch, Kräutersalz, Pfeffer, Steinchampignons , 30 g Butter

Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Eier, Weizenvollkornmehl und Milch miteinander verquirlen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Pilze in sehr dünne Scheiben schneiden, der Stiel wird vollständig mitverarbeitet. In heißer Butter werden die Pilze einige Minuten gebraten, bis die Ränder anfangen, knusprig zu werden. Tomaten und die verquirlten Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Nach Geschmack noch etwas Kräutersalz und Pfeffer zugeben. Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Möhren-Bananen-Curry

250 g Basmati Naturreis, 375 ml Wasser, ½ TL Salz, etwas Butter, 600 g Möhren, etwas Pfeffer, 1-2 TL Currypulver, 2 Bananen, 200 ml Sahne, 1 EL Honig

Den Reis 30 Minuten in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen und den Reis mit 375 ml Wasser zum Kochen bringen. Das Salz zufügen und 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr garen lassen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich umrühren und einen Stich Butter zufügen. Ohne Hitzezufuhr noch 10 Min. quellen lassen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Butter andünsten. Mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen. Die Bananen halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden und unterheben. Die Sahne hinzufügen und nach Belieben mit 1 EL Honig verfeinern. Zusammen mit dem Basmati-Reis servieren.