

Köttbullar aus dem Ofen]

1 Zwiebel	Kräuter
1 Knoblauchzehe	Zucker
1 TL Butter	3 EL Olivenöl
800 g gemischtes Hackfleisch	150 g Vollmilchjoghurt
1 Ei (Gr. M)	2 EL Weißweinessig
4 EL Semmelbrösel	1 TL grobe Senf
Salz	½ Gurke
Pfeffer	4 EL Wild-Preiselbeeren (Glas)



Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Ein Blech mit Backpapier auslegen. Hack, Ei, Semmelbrösel und Zwiebel-Knoblauch-Mix gut verkneten. Mit 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer würzen. Hackmasse zu walnussgroßen Bällchen formen und auf eine Hälfte des Blechs legen.

Für den French Dip Joghurt, Essig, Senf und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden, mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.

Kartoffeln und Köttbullar mit den Gurken anrichten. Den French Dip und die Preiselbeeren dazureichen.



QUETSCHKARTOFFELN



kleine Kartoffeln	500 g Magerquark
Salz	100 g Joghurt
Pfeffer	1 EL Olivenöl
3 EL Olivenöl	Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie)
italienische Kräuter	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Für die Quetschkartoffeln Kartoffeln gründlich waschen. In reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze mit halb geöffnetem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren. Italienische Kräuter mit dem Öl verrühren.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Mit einem Kartoffelstampfer von oben andrücken, sodass die Schale gleichmäßig aufplatzt und die Kartoffeln ca. 1,5 cm dick werden. Quetschkartoffeln mit der Marinade einpinseln. Beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen für den Kräuterquark Quark, Joghurt und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Kräuter fein hacken. Zum Quark geben und unterrühren. Kräuterquark mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



Gemüsepuffer



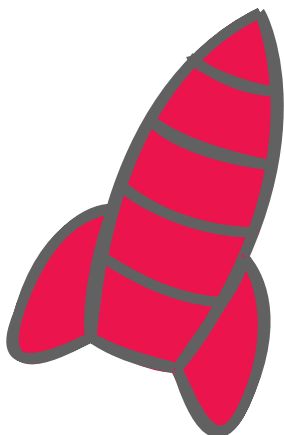
500 g Kartoffeln
250 g Zucchini
250 g Möhren
1 große Zwiebel
Salz

Pfeffer
2 Eier (Gr. M)
80 g Mehl
Öl

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob in eine große Schüssel reiben. Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum übrigen Gemüse geben. Salz, Pfeffer dazugeben. Eier und Mehl unter die Gemüsemasse geben und alles gut miteinander vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsepuffer je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Extra-Tipp: Während die übrigen Gemüsepuffer ausgebacken werden, kannst du die bereits fertigen im Ofen bei ca. 50° C warmhalten.

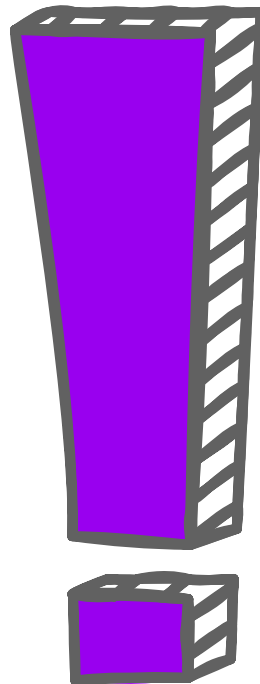


SMOOTHIE DELUXE



4 Scheiben Ananas
3 Banane(n)
Eine Handvoll Erdbeeren
1.000 ml Orangensaft

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und das Grün abschneiden. Die Banane schälen und in dicke Scheiben schneiden. Alle Früchte in einen Standmixer geben, den Orangensaft zugeben. Gut durchmischen.



SCHOKO-OBST

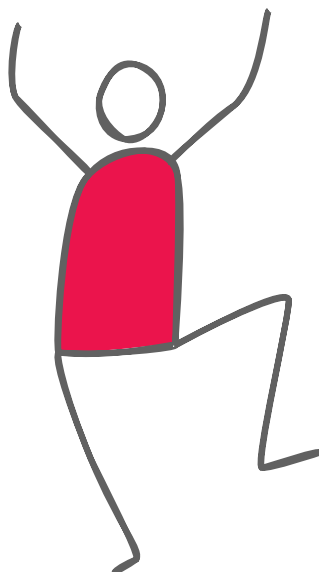


100 g Schokolade, weiss
200 g Schokolade, Vollmilch
200 g Obst

In einem Topf etwa 500 ml Wasser zum Kochen bringen.
Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Helle und dunkle
Schokolade separat hacken.

In einer Schüssel weiße Schokolade über dem Wasserbad zum
Schmelzen bringen. Weiße Schokolade in einen Gefrierbeutel
geben. In einer weiteren Schüssel dunkle Schokolade ebenfalls
über dem Wasserbad schmelzen. Anschließend in eine Schüssel
geben.

Erdbeeren nach und nach am Grün festhalten und in dunkle
Schokolade tauchen. Anschließend Schoko-Erdbeeren auf ein
mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Schoko-Erdbeeren
nach Belieben mit weißen Streifen verzieren. Schoko-Erdbeeren
servieren.



PFANNKUCHENBERG

200 g Mehl	1 Salatgurke
Salz	½ Bund Dill
Pfeffer	4 EL Essig
Zucker	2-3 EL Öl
2 Eier	8 große Scheiben gekochter Schinken
150 ml Milch	200 g saure Sahne
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	4 EL Wildpreiselbeeren

Für den Pfannkuchenteig Mehl, 1 Prise Salz, Eier, Milch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Für den Gurkensalat Gurke waschen. Mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden oder nach Wunsch klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, zerpfeifen und untermischen. Für das Dressing Essig und 2 EL Wasser mit 1/2 TL Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker verrühren.

Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je 2 Scheiben Kochschinken übereinanderlegen und im Teig wenden. Nacheinander im heißen Öl unter Wenden goldbraun braten.

Aufeinandergestapelt im Ofen (E-Herd: 50 °C) warm halten.

Gurken und Dressing mischen.

Fertige Pfannkuchen mit saurer Sahne, Preiselbeeren und Gurkensalat servieren.

