Gemüsegulasch

Zutaten: 1 kleine Gemüsezwiebel, 2-3 EL Butter, e EL Tomatenmark, 2 leicht gehäufte EL Mehl, 2-3 Lorbeerblätter, 250g Möhren, 250g Tomaten, 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), 1 große Zucchini, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Tomate, Paprika und Zucchini und in Scheiben schneiden. Die Möhren und die Zwiebeln im Butter anbraten, das restliche Gemüse nach ca. 15 Minuten in den Topf geben und nochmals 20 Minuten fertigschmoren. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Quinoabratlinge mit Gemüsebeilage und Gurkendip

Für ungefähr 10 Stück:

150g **Quinoa***, 2 **Eier**, 2 El **Mehl**, 2 El **Semmelbrösel**, ½ **Paprika**, 1 kleine **Zwiebel**

Kräuter nach Lust und Laune (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander…), **Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

- Quinoa in kochendes Salzwasser geben und ca. 10-12min kochen, wichtig für die Bratlinge: Quinoa abkühlen lassen
- 2 Eier mit 2 El Mehl, 2 El Semmelbrösel mit einem Schneebesen ordentlich verrühren
- Quinoa dazugeben
- ½ Paprika in sehr kleine Würfel schneiden, ebenso eine kleine Zwiebel
- Alles gründlich vermengen, Kräuter, Salz, Pfeffer dazu
- Kleine Bratlinge **flach** formen (sehr wichtig, damit sie vollständig durchgebraten und knusprig werden) und in der heißen Pfanne mit etwas Öl braten.

Tipp: geröstete **Sesamsamen** für die Bratlinge

*bei Quinoa handelt es sich um ein peruanisches Pseudogetreide, es ist vollgepackt mit Mineralstoffen (Eisen, Magnesium, Calcium) und Ballaststoffen

Für den Dip: **Joghurt** und **Quark** mit **klein gewürfelter**

Gurke, **Zwiebel, Knoblauch** (evtl.)**, Salz, Pfeffer**

Paprika in grobe Würfel schneiden

Broccoli in kleine Röschen teilen

Champignons vierteln

Alles andünsten (erst Paprika und Broccoli, dann Champignons) und zu den Bratlingen servieren.

Pumpernickel – Himbeer-Quark

Zutaten (4 Portionen):

2 große Scheiben Pumpernickel, 2 TL Margarine oder Butter, 2 EL Zucker, 1 EL Haselnüsse gehackt, 250 g Speisequark (20 % Fett), 2 TL Vanillezucker, 250 g Himbeeren

Zubereitung:

Pumpernickel fein hacken. Mit Margarine, 1 TL Zucker und Haselnüssen anrösten.
Quark mit Vanillezucker und 1 EL Zucker glatt rühren. Einige Himbeeren (drei pro Glas) als Dekoration zur Seite legen, die restlichen Himbeeren halbieren und unter den Quark heben.

Quarkmasse im Wechsel mit dem Pumpernickel in einem Weinglas schichten. Zum Schluss mit Himbeeren und Pumpernickelbrösel dekorieren.