Couscous-Salat

- **Couscous** (fein!) in warmem Wasser mit den Händen weich „kneten“ und abkühlen lassen
- **Ajvar** oder **Tomatenmark** zur Grundwürze
- **Olivenöl** und **Rapsöl** (je 2 Esslöffel) unterrühren
- **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden, reichlich **Petersilie** und eine **Chilischote** (ohne Kerne) fein hacken und hinzugeben
- **Zitronensaft**, **Salz** und **Kreuzkümmel** zum Abschmecken

Lauchpuffer

Für ca. 6 Portionen

- 3 Stangen **Lauch** waschen und in feine Ringe schneiden, 2 gelbe **Zwiebeln** klein würfeln.
- Beides ca. 15 min bei mittlerer Temperatur in Öl andünsten
- Für den Teig: 100g **Vollkornmehl**, 1 leicht gehäufter Teelöffel **Backpulver** und 1 **Ei** in eine große Schüssel geben und verrühren.
- Den Lauch unterheben.
- Mit gehackter **Chilischote** oder **Chilipulver**, **Petersilie**, 2 Prisen **Kurkuma**, 2 Prisen **Zimt**, ½ Tl **Salz** würzen
- In der Pfanne flache, kleine Puffer formen und gold-gelb anbraten

Kräuterdip:

- **Joghurt** und **Schmand** in veränderlichen Mengen mit **Knoblauch**, **Zitronensaft**, etwas **Olivenöl**, **Salz, Pfeffer** und gehackten **Kräutern** (nach Wahl)vermengen.

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.