

Vogelsberger Brotsalat „mediterrané“

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 40 Minuten

Zutaten:

1 Vogelsberger Bauernbrot
2 Knoblauchzehen
10 Scheiben Speck
4 Eier
100 g Rucola
3 Chicorée
100 g Babyspinat
Olivenöl
100 g Parmesan am Stück

Dressing:

1 Zitrone, deren Saft und
Schale
8 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot in kleine, aber mundgerechte Stücke brechen und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und im Backofen 10 Minuten knusprig backen.

Die Speckscheiben kleiner schneiden und auf die Brotstücke legen, weitere 5 Minuten backen.

Den Rucola und den Babyspinat säubern, von den Stielen lösen und in eine Schüssel geben. Den Chicorée säubern, den Strunk entfernen, grob in Stücke schneiden, dann ebenfalls in die Schüssel geben. Das Brot und den Speck nach der Garzeit ebenfalls in die Schüssel geben, gut durchmengen und gleichmäßig auf die Teller verteilen. Saft und Schale der Zitrone mit dem Olivenöl und dem Balsamico mischen und gleichmäßig über den Salat geben. Die Eier entweder kochen (4 Minuten) oder pochieren: Wasser zum Kochen bringen und das aufgeschlagene Ei mit Hilfe einer Schöpfkelle ins heiße Wasser gleiten lassen. (Die Eier müssen sehr frisch sein, sonst funktioniert es nicht!)

Die Eier auf den Salat geben, dabei leicht anritzen, damit das Eigelb herauslaufen kann. Mit einem Parmesanhobel Parmesan auf den Salat hobeln und mit etwas frischem Pfeffer nachwürzen.

Mirkos Kochkäse'

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 25 Minuten

Zutaten:

250 g Handkäs'
125 g Butter
500 g Quark
150 g Sahne
200 g Schmelzkäse

1 Msp. Natron
Salz und Kümmel

400 g Bauernbrot

Zubereitung: Handkäs' klein schneiden, dann mit der Butter im Wasserbad schmelzen und so lange verrühren, bis die Masse cremig ist. Dann nach und nach alle Zutaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Natron hinzugeben, damit der Käse nicht die Farbe und den Geschmack verliert.

Dann kann der Handkäs' auf Bauernbrot angerichtet werden.

Frankfurter Grüne Soße („Grie Soß“)

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 60 Minuten

Zutaten Grüne Soße:

4 gekochte Eier
1 Eigelb
¼ l saure Sahne
4 EL ÖL
Saft einer Zitrone
1 EL Senf

Salz und Pfeffer nach
Belieben und Geschmack

1 Bund (125g) mit folgenden
Kräutern:

Schnittlauch, Petersilie,
Kerbel, Borretsch, Pimpinelle,
Sauerampfer, Kresse

Je nach Jahreszeit auch:
Zitronenmelisse, Dill, Estragon,
Liebstöckel

Zubereitung:

Die gekochten Eier klein hacken und mit dem Eigelb und der sauren Sahne verrühren. Öl hinzugeben und mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken und unter die Soße geben.

„Grie Soß“ passt hervorragend zu Pellkartoffeln und Fisch, aber auch zu frischer Pasta.

Nudelsalat mit Frankfurter Grüne Soße

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Zutaten:

500 g Farfalle
3 Frühlingszwiebeln
100 g getrocknete Tomaten
4 EL Pinienkerne
1 süße Gewürzgurke

Salz und Pfeffer

Dressing:

10 EL Frankfurter Grüne Soße

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

Frühlingszwiebel waschen, in Rauten schneiden und zu den gekochten Nudeln in eine große Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten und die Gewürzgurke in Streifen schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.

Das Ganze mit der Grünen Soße sehr gut vermengen.

Handkäs'-Carpaccio auf Schmand-Salsa

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Zutaten:

4 Handkäsescheiben

1 Gurke

2 rote Zwiebeln

1 kleine Chilischote

10 Blätter Minze

150 g Schmand

8 EL weißer Essig

8 EL neutrales Öl

1 Kerbelzweig

Salz und Pfeffer

Zubereitung: Gurke halbieren, entkernen und in sehr feine, kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Chilischote ebenfalls sehr klein schneiden, die Minze fein hacken. Alles zusammen mit dem Essig, dem Öl und dem Schmand gut vermengen. Dann einige Minuten ziehen lassen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Handkäs' in dünne Scheiben schneiden, die Salsa obendrauf geben und mit Kerbel verzieren.

Couscous-Bällchen mit Rote-Bete-Salsa

Für 4 Personen

Zubereitungsdauer: 40 Minuten

Zutaten Bällchen:

500 g Hähnchenbrust
300 g Couscous, gegart
je einen halben TL

- Zimt
- Chili
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Süßes Paprikapulver
- Curry oder Raz el-Hanout

½ Knoblauchzehe
4 EL Tomatenmark
½ Stange Zitronengras

Salz und Pfeffer

Panade:

3 Eier
100 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

Salsa:

500 g gekochte Rote Bete
1 rote Zwiebel
4 EL Schmand
1 säuerlicher Apfel
1 TL Kardamom
1 TL Korianderkörner
1 Chillischote
2 EL Honig
2 EL Essig
3 EL Öl
1 Limette, deren Saft und Schale

Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Fleisch durch einen Fleischwolf treiben. Den Couscous nach Herstellerangabe garen. Die Gewürze im Mörser sehr fein mahlen. Alle Zutaten sehr gut vermengen. Das Ganze dann ca. 20 Minuten ruhen lassen. Danach Bällchen von ca. 2 cm Durchmesser formen.

Diese dann erst in Ei, danach in Paniermehl wenden, in heißem Öl frittieren. Danach warm stellen, bis die Salsa fertig ist.

Zubereitung Salsa: Die Rote Bete in Würfel oder Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln, Apfel ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.