



Löwenzahn Dip

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

GESAMTZEIT: 15 MIN

Zutaten

- 1 TL Senf
- 120 g Löwenzahnblätter
- 150 g Topfen
- 100 ml Sauerrahm
- 2 Stk Frühlingszwiebel
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz



Zubereitung

Den Löwenzahn und die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
Anschließend mit den restlichen Zutaten gut vermengen.



Sommerliche Gemüsewraps

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

GESAMTZEIT: 25 MIN

Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Rucola
- ½ Bund Petersilie
- 1 Dose Kidneybohnen
- 8 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 Vollkorn - Tortillas (ca. 25 cm Durchmesser)



Zubereitung

Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mithilfe eines Teelöffels entfernen, anschließend in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Petersilie waschen und fejn hacken.

Die Kidneybohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. In ein hohes Gefäß geben, Naturjoghurt und Zitronensaft dazugeben und fein pürieren. Mit Salz, und Pfeffer abschmecken.

Tortillafladen erwärmen. Großzügig mit dem Bohnenmus bestreichen, anschließend das Gemüse mittig darauf verteilen, mit je einem EL Bohnenmus bestreichen, und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm frei lassen. Die untere Seite einklappen und dann die gegenüberliegenden Seiten einschlagen.



Joghurt mit Früchten

PORTION: 4 PORTIONEN

GESAMTZEIT: 15 MIN

Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- ½ Zitrone(n)
- 2 EL Zucker
- 1 Apfel
- ½ Birne(n)
- 1 Handvoll Erdbeeren



Zubereitung

Joghurt in eine Schüssel geben, Zucker und Zitronensaft dazurühren. Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden, unterheben.



Kräutersuppe

PORTION: 4 PORTIONEN

GESAMTZEIT: 50 MIN

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Lauch
- 200 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel)
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Crème fraîche
- 100 g Schlagsahne (30% Fett)
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und das Weiße in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und bis auf 2 Stiele Petersilie fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig andünsten. Kartoffeln und Lauch zugeben, mit Brühe ablöschen und 20–25 Minuten kochen lassen. Anschließend die fein gehackten Kräuter zugeben, 2 Minuten mitkochen lassen und die Suppe fein pürieren. Evtl. nach Wunsch die Suppe durch ein feines Sieb passieren.

Crème fraîche und die Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken und in Teller füllen. Mit schwarzem Pfeffer übermahlen und Cremige Kräutersuppe mit Petersilienblättchen garniert servieren.