

Aromatisch!

CREMIGES DRESSING

Zutaten für 4-5 Salatportionen mit ca. 250 ml:

- 5 EL Zitronensaft
- 75 ml Buttermilch
- 3 TL scharfen Senf
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Rapsöl
- 1 - 2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
- 1 - 2 TL abgeriebene BIO-Zitronenschale

Zubereitung:

Den Zitronensaft, Buttermilch und scharfen Senf verrühren. Anschließend salzen und pfeffern, das Rapsöl unterschlagen. Mit Meerrettich und abgeriebener BIO-Zitronenschale verfeinern. Hält sich luftdicht verschlossen 5 Tage im Kühlschrank.

MANGO-SENF-DIPP

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 reife Mango (Ersatzweise tiefgekühlt)
- 150 g Speisequark mager
- 100 g saure Sahne
- Mineralwasser
- 2 – 3 EL Senf, je nach Senfart
- 2 TL Honig
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit saurer Sahne, Senf, Honig und etwas Mineralwasser verrühren. Mit den Gewürzen und Kräutern nach Belieben abschmecken.

AUBERGINEN-FETA CREME | ZUBEREITUNGSZEIT: INKLUSIVE GARZEIT CA. 60 MINUTEN

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stück schwarze Oliven
- 175 g Schafskäse (Feta)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Oregano, getrocknet
- Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Die schwarzen Oliven entsteinen. Wenn die Aubergine gar ist, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann vorsichtig häuten und klein schneiden. Den Schafskäse in einer Schüssel zerkleinern. Das Auberginenfruchtfleisch, den Knoblauch, die Oliven und den Schafskäse mit dem Olivenöl und einem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Den Aufstrich mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu kann passend ein Fladenbrot gereicht werden.