



SELLERIE-KOHLRABI-SALAT MIT PISTAZIEN-DRESSING

Für 4 Portionen

- 250 g Knollensellerie • 250 g Möhren
- 250 g Rote Bete • 250 g Kohlrabi
- 200 g Salatgurke • 1 Bio-Limette
- Salz, Pfeffer • $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 75 g geschälte Pistazien • 1 Bio-Zitrone
- je 1 Handvoll Koriander-, Basilikum- und glatte Petersilienblätter • 10 Minzblätter
- 1 TL Kokosblütenzucker • 50 ml GUT&GÜNSTIG natives Olivenöl extra
- 80 g Bergkäse am Stück

1 Sellerie, Möhren, Rote Bete und Kohlrabi schälen und mit der Gurke in ca. 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Limette auspressen. Gemüestifte mit Limettensaft sowie je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.

2 Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. 1 TL Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Koriander, Basilikum, Petersilie und Minze grob hacken. Alles mit Kokosblütenzucker, Olivenöl und ca. 50 ml warmem Wasser nicht zu fein pürieren. Pistaziendressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gemüestifte mit dem Pistaziendressing vermengen und auf Teller verteilen und Bergkäse darüber hobeln.



Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 402 kcal, 14 g E, 30 g F, 19 g KH

Königsberger Klopse (4Personen)

Zutaten:

500 g Hackfleisch (gemischt)
1 Brötchen (altbacken)
4 Ei Butter
2 Schalotten
1 Zitrone unbehandelt
2 Eier
1 l Fleischbrühe
2 Ei Mehl
200 g Sahne
80 g Kapern
2 Ei Zitronensaft



Zubereitung

Brötchen in heißen Wasser einweichen, gut ausdrücken.

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Butter glasig anschwitzen

Die Zitrone heiß abwaschen und ein El Schale abreiben

Das Hackfleisch mit den Brötchen, Schalotten und den Eiern mischen. Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben. Die Masse gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen daraus formen.

Brühe aufkochen und Klößchen darin bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Restliche Butter erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren so viel von der Brühe dazu gießen, bis eine sämige Sauce entsteht. 5 Minuten durchköcheln lassen, dann die Sahne und Kapern hinzufügen. Mit 1-2 EL Zitronensaft und Muskat abschmecken.

Die Klößchen in der Sauce 10 Minuten ziehen lassen.

Beilagen:

Nutella-Brownies mit nur 3 Zutaten



Zutaten:

Grundzutaten

230 g Nutella
3 Eier
100 g Mehl

nach Belieben

50 g Schokoladendrops
50 g Haselnüsse

Die genannten Mengen sind für 1 Stück.

Die idealen Brownies für alle, die Lust auf etwas Schokoladiges haben, aber keine Zeit und nur wenig Zutaten im Vorratsschrank haben.

Zubereitung

Zubereitung

Verrühre Nutella, Eier und Mehl miteinander. Wer möchte kann den Teig mit Schokodrops und/oder Haselnüssen verfeinern. Fülle den Teig in eine Brownie-Form oder einen Backrahmen (20×25 cm) und backe ihn bei 180 °C O/U für ca. 10 – 15 Min. Bei mir war der Brownie nach 10 Min. bereits perfekt. Schneide den Teig anschließend in Quadrate und servierte sie ggf. mit geschlagener Sahne und Früchten garniert.