

Carpaccio von Gemüse

(aus dem Buch „fantastisch frisch“ v. D. Böge u. K. Christoff)

- 2 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 8 Basilikumblätter

Dressing

- 3 EL Balsamico bianco
- Salz, Pfeffer etwas Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl kaltgepresst
- evtl. 1 TL Senf



Gemüse in dünne Scheiben schneiden/hobeln und dekorativ auf Teller verteilen. Die Tomaten würfeln, das Basilikum fein schneiden und darüber verteilen. Die Zutaten für das Dressing vermischen und über das Gemüse träufeln oder in einer Karaffe dazu anbieten. Mit Sonnenblumen kernen garnieren.

Rucola-Birnen-Salat *(aus dem Buch „fantastisch frisch“ v. D. Böge u. K. Christoff)*

- 200 g Rucola (Löwenzahn)
- 1 gr. Birne

Dressing

- ½ Tasse Kürbiskernöl
- 8 EL Balsamico bianco
- 1 gestr. TL Kräutersalz
- 1 TL Akazienhonig
- grob gem. Pfeffer

Den Rucola gut waschen evtl. von harten Stängelchen befreien. Auf einer Platte nett anrichten. Die Birne in sehr feine Spalten schneiden (oder fein raffeln) und auf dem Rucola verteilen. Die Zutaten für das Dressing miteinander verschlagen und über den Salat träufeln. Zum Schluss den Salat mit grob gem. Pfeffer bestreuen.

Tzaziki

(aus dem Buch „fantastisch frisch“ v. D. Böge u. K. Christoff)

- 500 g Schmand
- 3 dicke Knoblauchzehen zerkleinern o. pressen
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Dill, gehackt
- 1 Prise frisch gem. Pfeffer
- ½ TL Salz
- ½ Salatgurke, geraspelt o. Scheiben



Alles miteinander verrühren, abschmecken und mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Gemüsedip

(aus dem Buch „Das Bio-Kochbuch für Kinder“ von Helmar Danner)

- | | | | |
|-------|---------------|-------|------------------|
| 100 g | Crème fraîche | 1 kl. | Zwiebel |
| 1 EL | Zitronensaft | 1 kl. | ingelegte Gurke |
| 1 MS | Kräutersalz | 1 | Schälchen Kresse |

Zwiebel sehr fein schneiden bzw. reiben. Gurke würfeln, Kresse mit der Schere schneiden und alles mit dem Rest verrühren.