

Zutaten für 10 Portionen

### **Kleiner Ackersalat**

1 Stk. Kopfsalat  
1 Stk. Gurke  
90 g rote Paprika  
25 g Kirschtomaten  
1 Bnd. Radieschen  
1 Stk. Limette  
80 ml Weißweinessig  
100ml Olivenöl  
200 g Zwiebel  
1 Bnd. Blatt Petersilie  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1.

Kopfsalat gründlich im stehenden Wasser waschen, damit die Erde sich absetzen kann.

Anschließend das restliche Gemüse waschen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Danach die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anbraten. Zwischendurch das Gemüse nach Belieben, in verschiedene Formen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Den Kopfsalat klein zupfen, die Petersilie waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben.

2.

Die Zwiebelwürfel in ein erhöhtes Gefäß geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Abrieb und Saft einer Limette, den Weißweinessig und das Olivenöl dazugeben und gut vermengen. Das Dressing nach Belieben zu dem Salat geben, vorsichtig vermengen und anrichten.

### **Linsen-Kartoffelcurry**

500 g rote Linsen  
1250 g Kartoffeln  
250g Kirschtomaten  
1 Stk. mittelgroßer Blumenkohl  
3 Stk. rote Paprikaschoten  
5 Stk. Zwiebeln  
5 Stk. Knoblauchzehen  
2 Stk. walnussgroße Stücke Ingwer  
2 EL rote Currypaste  
2 Dosen (à 425 ml) Kokosmilch  
1000 ml Gemüsebrühe  
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Kurkuma (Currypulver), Cayennepfeffer (Paprika rosenscharf), gemahlener Koriander  
10 EL Rapsöl  
1 Bnd. Koriander

## Zubereitung

1.

Linsen unter fließendem Wasser gründlich waschen, anschließend in einem Topf mit 1 l Wasser zum Kochen bringen, Salz und etwas Cayennepfeffer (oder Ersatzgewürze) zufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Die Linsen sollten noch Biss haben.

2.

Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen; alles fein schneiden. Paprika waschen und in gleichgroße Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden (den Strunk auch in feine Streifen schneiden). Größere Röschen halbieren. Blumenkohl in kochendem Wasser, mit Salz und Kurkuma gewürzt, 3 Min. blanchieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, Blumenkohl (auch den Strunk) und Paprika zugeben. Mit Koriander, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer würzen und mit der Currypaste einrühren. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten garen.

Dann die Hitze herunterschalten und zugedeckt bei kleiner Hitze die Linsen dazugeben und in weiteren 5 Minuten fertig garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten halbieren, Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Beides zum Kartoffelcurry geben und sofort servieren.

## **Kiwi-Knusper Joghurt**

5 Stk. Kiwi

2,5 Stk. Bananen

750g Naturjoghurt 1,5%

1 Stk. Limette

65g Nussmüsli

25g Agavendicksaft

## Zubereitung

1.

Bananen schälen und klein schneiden. Kiwis schälen und in gleichgroße Würfel schneiden.

Joghurt mit Abrieb und etwas Saft einer Limette sowie mit dem Agavendicksaft abschmecken.

2.

Die Hälfte des Joghurts in Gläsern verteilen und jeweils die Hälfte des Müslis und des Obstes darauf schichten. Mit den restlichen Zutaten genauso verfahren und servieren.