

### Fenchel-Feta-Salat

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 1 Fenchel
- 400g Feta
- 1 Bd Schnittlauch frisch
- 1 Zwiebel
- 12 Oliven



Balsamico bianco, Olivenöl, Senf bayrisch & fein, Salz, Pfeffer

Für das Dressing 4 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico und jeweils 1 TL Senf gut verrühren. Schnittlauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel und Olivenscheibchen mit 2/3 des Dressings mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten, Zwiebelringe und Fetawürfel darüber verteilen und das restliche Dressing darüber träufeln.

### Asiatische Spitzkohl-Nudelpfanne

Zutaten (für etwa 2 Personen):

- 250g Spitzkohl
- 200g Möhren
- 150g Reismudeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knobzehe
- 10g Ingwer
- 200ml Kokosmilch
- 2 EL Öl
- 2 EL Ernussmus
- 1 EL Zitronensaft



Salz, Pfeffer, Koriander gemahlen

Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Den Spitzkohl dünne Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren hinzugeben und etwa 4 Minuten andünsten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und mitdünsten.

Dann den Kohl dazugeben, würzen und alles weitere 4 Minuten dünsten. Nun mit der Kokosmilch und 100ml Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Erdnussmus dazu geben und 2 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, mit in die Pfanne geben und mit Limettensaft und Koriander abschmecken.

### Steckrüben-Puffer

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 400g Steckrübe
- 300g Kartoffeln fk
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 2 EL Vollkornmehl



Majoran, Salz, Pfeffer, Wikinger Senf, Öl

Die Kartoffeln und Steckrübe schälen und auf einer Reibe fein reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln gut ausdrücken, dabei den Saft in der Schüssel auffangen. Kartoffeln, Steckrübe, Zwiebel, Ei, Mehl, 2 TL Majoran und 2 TL Senf mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Puffermasse esslöffelweise hineingeben, zu Puffern flach drücken und bei mittlerer Hitze beiden Seiten jeweils 6 Minuten goldbraun braten.

Dazu passt hervorragend Kräuterquark.

### Birnen-Tiramisu

Zutaten (für etwa 8 Portionen)

- 4 Birnen
- 500ml Birnensaft
- 1 Pck. Vanillepudding
- 700g Magerquark
- 100g Puderzucker
- 10 EL Orangensaft
- 2 TL Zimt
- Löffelbiscuits



Birnen schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft marinieren. Birnensaft aufkochen und das Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen, Birnen dazugeben und bei milder Hitze garen. Abkühlen lassen.

Magerquark, Orangensaft, Zimt und Puderzucker verrühren. Eine Auflaufform mit einer Schicht Löffelbiscuits auslegen. Birnenkompott und dann die Quarkcreme darauf verteilen und glattstreichen. Mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Zimt bestreut servieren.