

Gurkensalat mit Apfel und Tomate

1 Salatgurke
 200 g Tomaten
 1 rote Paprika
 200 g Apfel
 2 Zwiebeln.
 1 El. Zitronensaft,
 Salz & Pfeffer
 3 El. Olivenöl
 ½ Bd. Petersilie, glatt

 Salz & Pfeffer

längs halbieren und mit einem Teelöffel die Samen entfernen.
 halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen.
 vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen.
 vierteln, entkernen und alles in feine Würfel schneiden.
 fein hacken. Zutaten in ein Schüssel geben. Für das Dressing

 mit
 verquirlen.
 fein hacken und zum Dressing geben. Das Dressing über den Salat
 geben, gut vermengen und ev. noch einmal mit
 abschmecken.

Mangoldgratin mit Kartoffeln

1 kg kleine Kartoffeln

 700 g Mangold, bunt

 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 Butter

 buttern.

 200 ml Schmand
 4 Eier
 200 g Ziegengouda, gerieben

 Salz & Pfeffer

waschen und ca. 15 Min. kochen. Pellen und in 0,5 cm dicke Scheiben
 schneiden.
 die Stiele in Stücke schneiden und Blätter in Streifen schneiden. Erst die
 Stiele, dann die Blätter blanchieren und im kalten Wasser abschrecken.
 und
 fein hacken und in etwas
 glasig anbraten.
 Eine Auflaufform
 Erst die Kartoffeln dann Mangold mit Zwiebeln und Knoblauch in die Form
 schichten.

 und
 verrühren.
 Mit
 würzen und über das Gratin geben.

Zucchini-Suppe mit Parmesan

1 kg Zucchini
 3 Knoblauchzehen
 50 ml Olivenöl
 800 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 100 g Parmesan, gerieben
 Salz & Pfeffer
 Kräutern nach Wahl

und
 in Scheiben schneiden. In einem Topf mit
 anbraten. Mit
 ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann pürieren,
 dazu geben.
 in die Suppe rühren und mit
 abschmecken. Eventuell mit etwas frisch gehackten
 garnieren.

Avocado- Gurkensalat mit Feta

1 Salatgurke
 salzen.
 1 Avocado
 180 g Schaffeta
 200 g Saure Sahne,
 1 Tl. Senf
 1 El. Essig
 Salz & Pfeffer

 ½ Bd. Dill
 1 Prise Curry

in kleine Würfel schneiden und etwas
 kurze Zeit ziehen lassen, danach das überschüssige Wasser abgießen.
 und
 in kleine Würfel schneiden. Aus

 und
 ein Dressing herstellen. Mit
 würzen und abschmecken. Das Dressing über die Gurken-Avocado-Würfel
 geben und alles gut vermengen.
 klein hacken, zufügen, mit
 dekorieren.