

Orientalischer Couscous- oder Bulgur-Salat

200 g Couscous oder Bulgur
300 ml Wasser
4 Tomaten
1 Bund Frühlings- bzw. Lauchzwiebeln
1/2 Salatgurke
1 Paprikaschote (grün, rot oder gelb)
1/2 Bund Minze



Dressing:

1 Esslöffel Tomatenmark
1 kräftige Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
eine Prise Cayennepfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer
4 Esslöffel Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 Spritzer Limettensaft
etwas gehackte Petersilie oder Koriander

Couscous in eine Schüssel mit Deckel geben, etwas Salz darüber streuen, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, den Deckel auflegen und 5 Minuten quellen lassen. (Wer mag, kann auch statt des kochenden Wassers Gemüsebrühe verwenden, dabei vorsichtig mit Salz umgehen, evtl. ist dann gar kein Salz notwendig. Während das Couscous abkühlt, das Gemüse vorbereiten.

Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, halbieren, mit Hilfe eines Teelöffels die Kerne entfernen, in Würfel schneiden.

Minze abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Tomatenmark mit Gewürzen, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Die Marinade mit dem Couscous und der Minze mischen, zum Schluss das Gemüse unterheben. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Kartoffel-Frittata mit Paprika

800 g festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 große rote Paprikaschoten
150 g Schafskäse
Olivenöl bei Amazon bestellen 4 EL Olivenöl
7 Eier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL frisch gehackte Petersilie
50 g geriebener Käse z. B. Manchego



Zubereitungsschritte

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden.
5. Den Feta zerbröckeln.
6. Die Kartoffeln in heißem Öl ca. 10 Minuten langsam braten, ab und zu umrühren. Den Deckel dabei auflegen.
7. Die Zwiebeln und Paprika hinzugeben und weitere 3-4 Minuten braten lassen.
8. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen, den Feta und den geriebenen Käse untermengen und über das Gemüse gießen. Kurz anbacken lassen
9. dann im Ofen 15-20 Minuten fertig backen.

Pizzabrötchen

Zutaten für 20 Brötchen

- 125 g Magerquark
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz



- Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- Magerquark, Ei und Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
- Mehl, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel mischen. Nach und nach der Quarkmischung hinzufügen und dabei alles mit einem Handmixer (mit Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen nochmals durchkneten. Zu 20 kleinen, gleichgroßen, runden Bällchen formen.
- Teigbällchen auf dem Backblech auslegen. 20 Minuten im Ofen backen.