

KRÄUTERBUTTER

- 125 g Butter
 3 TL gemischte TK - Kräuter
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel (sehr fein würfeln)
 1 Salz, Pfeffer, Zitrone

Weiche Butter schaumig schlagen. Die TK-Kräuter, Knoblauchzehe und Zwiebel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

AVOCADOCREME

- 300 g reife Avocados (2 Stück)
 60 g Zwiebeln (gewürfelt)
 1 Knoblauchzehe
 1 Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und mit den gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen passieren. Tipp: Zusätzlich kann ein gewürfeltes, hartgekochtes Ei untergemischt werden.

FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

- 1 P. Frischkäse
 1 EL Sahne
 1 TL Zitronensaft
 80 g Pinienkerne oder abgezogene Mandeln
 Kresse, Pfeffer

Frischkäse mit Sahne und Zitronensaft verrühren. Kerne oder Mandeln grob hacken, in der Pfanne rösten und mit etwas Kresse und Pfeffer zum Käse geben.

271

BRUSCHETTA MIT TOMATEN

- ½ Bund Basilikum
 80 g fettarme Margarine
 3 Salz
 3 große Tomaten
 80 g Schafskäse
 1 Knoblauchzehe
 2 dünne Frühlingszwiebeln
 Pfeffer
 12 Scheiben Ciabattabrot

Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Margarine und etwas Salz dazugeben, mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zusammen mit dem Schafskäse fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ciabattabrot-Scheiben in einer Pfanne ohne Fett oder im Toaster von beiden Seiten rösten.

Mit der Basilikumcreme bestreichen und dem Tomaten-Mix belegen.

Mit Basilikum garnieren, noch warm essen.

273

BRÖTCHEN MIT ROHKOST UND SPROSSEN

- 1 EL Senfsamen
 1 EL Weißweinessig
 100 g weiche Butter
 1 Möhre (etwa 150 g)
 50 g Senfsprossen
 4 EL saure Sahne
 1 Prise Muskatnuss
 Pfeffer, Salz
 4 Vollkornbrötchen
 1 EL frisch gehackte Petersilie

Die Senfsamen im Mörser fein zerreiben, mit Essig mischen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Die Butter mit den Senfsamen verrühren.

Die Möhre schälen, waschen, abtrocknen und fein raspeln. Ebenso die Äpfel.

Die Sprossen kalt abspülen und trocken tupfen.

Die Möhre, den Apfel und die Sprossen mit der sauren Sahne mischen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Die Brötchen halbieren und jede Hälfte mit Senfbutter bestreichen.

Die Rohkost auf den Brötchenhälften verteilen.

Die Brötchen mit Petersilie bestreuen und sofort verzehren.

272

THUNFISCHCREME

- 1 Dose Thunfisch
 Miracel Wip, Salz, Pfeffer

KÄSECREME

- 1 Schmelzkäse
 1 kleine Zwiebel
 1 Gewürzgurke
 1 Scheibe Schinken
 1 Knoblauchzehe
 Salz, Pfeffer, Joghurt

ELEFANTENBUTTER

- 2 Becher Schmand
 ½ Tüte Zwiebelsuppenpulver

PFEFFERBUTTER

- 125 g Butter
 2 EL grüne Pfefferkörner (gestoßen)
 Salz, Zitrone

PAPRIKABUTTER

- 125 g Butter
 1 Prise Ingwerpulver
 8 Tropfen Tabasco
 3 EL rote Paprika (sehr fein gehackt)
 Salz

274

Möhren-Kartoffel-Eintopf

250 g Gehacktes }
250 g Zwiebeln } Zwiebeln würfeln
ohne Fett anbraten

1 Eßl. Mehl überstreuen
500 g Möhren }
500 g Kartoffeln } alles Würfeln und dazugeben
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe } 20 Minuten garen

Mit Salz, Pfeffer und 1 Tel. Zucker abschmecken

100 ml Sahne }
1 Eßl. Senf } unterrühren

Rhabarberkuchen

500 g Rhabarber }
100 g Zucker } in einen Topf geben und
Abgerieben Schale einer Orange } 10 Minuten im Saft ziehen lassen.
Aufkochen, 5 Min. köcheln lassen

40 g kernige Haferflocken }
100 g brauner Zucker } vermischen und
150 g kalte Butter } kalt stellen
Salz }

Rhabarber mit etwas Saft in Auflaufform geben und Streusel darauf verteilen.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Kurz abkühlen lassen und mit einem Klecks Sahne servieren.