



## Paprika-Gurken-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing

**Zutaten für 4 Pers.**

**Zubereitungszeit ca. 10 Min.**

1 Gurke  
2 Paprikaschoten  
300g Joghurt  
2 TL Senf  
2 EL Essig  
2 TL Öl  
2 Prisen Zucker  
2 EL frische, gehackte  
Kräuter

Die Salatgurke waschen, schälen und stifteln.  
Die Paprikaschoten waschen und klein schneiden.  
Für das Dressing, den Joghurt  
Senf,  
Essig,  
Öl,  
Zucker  
und verschiedene Kräuter vermischen und abschmecken.  
Dann die Gurkenstifte mit den Paprikawürfeln mischen, oder in  
einer Salatschüssel schichten und mit dem Dressing übergießen.

## Sauerkraut-Porree-Lasagne

**Zutaten für 4 Pers.**

**Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 30 Min. Backzeit**

800 g Porree  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
500 g Sauerkraut  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
125 ml Wein  
200 g Schmand  
200 g saure Sahne  
15-20 Lasagneplatten  
100 g Käse, gerieben

Porree waschen und in Ringe schneiden.  
Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebelwürfel  
im heißen Fett glasig andünsten.  
Sauerkraut und Porreeringe kurz mit dünsten.  
Tomatenmark hinzufügen,  
mit Salz und Pfeffer würzen.  
Wein angießen. Zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten.  
Schmand und  
saure Sahne unterrühren und gut vermischen. Abschmecken.  
Lasagne-Platten und Sauerkraut-Gemisch abwechselnd in eine  
gefettete Auflaufform schichten, mit Sauerkraut abschließen.  
Mit Käse bestreuen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.



## Süßkartoffeln, gefüllt

Zutaten für 4 Pers.

4 Süßkartoffeln, mittelgroß

½ Tasse Aprikosennektar  
2 EL Butter  
1/4 Tasse Schlagsahne  
1 TL Orangenschale,  
abgerieben  
¼ TL Salz

¼ TL Muskatnuss,  
gerieben

1 Handvoll Pecanus-  
kerne  
geröstet und gehackt  
Mandelblättchen

Zubereitungszeit 10 Min. + 85 Min. Backzeit

Die Süßkartoffeln waschen und trocknen. Rundum mit einer Gabel einstechen und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 60 Min. backen. Abkühlen lassen, halbieren und bis auf einen kleinen Rand auslöffeln.

Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Aprikosennektar, der Butter vermengen und mit dem Pürierstab durchmischen.

Sahne mit  
Der Orangenschale und  
wenig  
Salz steifschlagen.

Das Süßkartoffelpüree mit dem Mixer locker aufschlagen, die geschlagene Sahne mit der Muskatnuss unterrühren und zum Schluss

die Nüsse zugeben.  
Masse in die Kartoffelhälften  
füllen und mit  
Mandelblättchen bestreuen.

Bei 200°C 20-25 Min. backen – bis die Mandelblättchen bräunen.