

BROT

ZUBEREITUNG

300g **Halbweissmehl**

200g **Vollkornmehl**

1 TL **Zucker**

½ Pa- **Trockenhefe**
ckung

270g **lauwarmes Wasser**

40g **Olivenöl**

10g **Salz**

1 **Ei (verquirlt)**

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe mit Zucker im Wasser auflösen, in die Vertiefung geben und ohne verrühren 15 Minuten stehen lassen.

Salz auf den Mehtrand streuen, Öl dazugeben und alles verkneten. Mindestens 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig schlagen. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie zudecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (Tipp: Teig auf einen Heizkörper stellen). Den Teig zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Anschliessend im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 20-30 Minuten backen und mindestens in den ersten 5 Minuten schwaden (= eine kleine Schüssel mit Wasser unten in den Backofen stellen, so dass Feuchtigkeit im Backofen ist).

BUNTER SPROSSENSALAT

ZUBEREITUNG DRESSING

160 g Avocado	Kräuter frisch gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
100ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
8 EL Naturjoghurt	
7 EL Zitronensaft	
8 EL gemischte Kräuter	

ZUBEREITUNG SALAT

4 EL Sprossenmischung	Die Sprossenmischung 2-3 Tage vorher zum Keimen ansetzen
80 g Frühlingszwiebeln	Für das Dressing das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, kleinscheiden und mit der Gemüsebrühe zerdrücken. Den Joghurt, den Zitronensaft, die gehackten Kräuter hinein rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
je 1 rote und gelbe Peperoni	Das Gemüse putzen, waschen, trocknen und entsprechend der Sorte würfeln, in Scheiben schneiden oder raspeln. Den Eisbergsalat putzen, waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und klein würfeln. Gleich alles in das Dressing geben, untermengen und nochmals abschmecken.
2 Tomaten	
je 150 g Zucchini, Karotten, Radieschen	Die Sprossen abspülen, abtropfen lassen und entweder in den Salat geben oder als Garnitur obendrüber streuen.
100 g Eisbergsalat	
2 Äpfel	

COUSCOUSSALAT (mit Nüssen)

ZUBEREITUNG (8 PERSONEN)

750 g **Couscous**

Den Couscous nach Packungsanleitung mit Brühe ausquellen lassen. Die Datteln quer in jeweils 3 Stücke schneiden. Einige Petersilienstiele als Garnierung zurückbehalten. Die restliche Petersilie hacken. 3 EL davon beiseite stellen.

Für das Dressing die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Zusammen mit Essig, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren und das Öl mit dem Schneebesen einarbeiten.

Couscous, Datteln, gehackte Petersilie und Cashewkerne zugeben und alles gut mischen. Mit Petersilienstilen garnieren und servieren.

GRIECHISCHER SALAT

ZUBEREITUNG (8 PERSONEN)

1.5 kg **Tomaten**

Tomaten, Gurken, Oliven grob schneiden. Zwiebeln fein hacken. In einer Schüssel die Salatsauce zubereiten und das Gemüse damit vermischen. Zum Schluss mit Käsestückchen belegen.

2 **Gurken**

20 **schwarze entkernte Oliven**

200g **rote Zwiebeln**

400g **Schafskäse**

Salz
Weinessig
Olivenöl



HÖRNLISALAT

ZUBEREITUNG (12 PERSONEN)

1 kg Hörnli	Die Hörnli wie üblich in Salzwasser kochen und mit kaltem Wasser kurz abspülen. Die Paprika, Essiggurken, Käse und Schinken in kleine Würfel schneiden und in eine grosse Schüssel geben.
2 rote Peperoni	
8 Essiggurken	Die harten Eier ebenfalls in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Die Mayonnaise, Senf, Gewürze und Kräuter, Tabasco, Naturjoghurt, Essig und Öl miteinander wie gewohnt zur Salatsauce verrühren. Die Zwiebeln und Knoblauch hacken und zur Sauce geben.
200g Emmenthaler	
4 Eier hart	Die Hörnli, die Sauce und das Kleingeschnittene zusammen vermischen und geniessen!

ZUBEREITUNG SAUCE

10 EL Mayonnaise
2 EL Senf
2 TL Aromat
2 mittelgrosse Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Naturejoghurt
2 Spritzer Tabasco
frische Petersilie, Schnittlauch Kräuteressig Rapsöl

LINSENSALAT (mit getrockneten Tomaten)

ZUBEREITUNG (6 PERSONEN)

- 500 g **Linsen**
- 250 g **Tomaten, getrocknet
in Öl**
- 1 **Zucchini**
- 3 **Frühlingszwiebeln**
- 3 **Knoblauchzehen**
- 10 Blätter **Basilikum**
- 6 EL **Balsamico**
- 14 EL **Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**

Linsen 30min kochen. In der Zwischenzeit die Zucchini würfeln und in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Die getrockneten Tomaten in kleine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe, den Knoblauch und das Basilikum fein hacken. Alle Zutaten mit dem Balsamico vermischen, kräftig salzen und pfeffern. Die gekochten Linsen zugeben und mit dem Olivenöl beträufeln.

Den Salat mindestens eine Stunde durchziehen lassen und eventuell nachwürzen.



REISSALAT (mit Äpfeln und Mozzarella)

ZUBEREITUNG (8 PERSONEN)

500g Langkornreis	Den Reis in mindestens 2 Liter Salzwasser gar kochen, abschütten und abkühlen lassen. Peperoni waschen, Kerne und Häutchen entfernen, in Würfeli schneiden. Cherry-Tomaten waschen, kleinere halbieren, grössere vierteln.
2 gelbe Peperoni	
4 Essiggurken	Essiggurken fein scheideln. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, mit der Schale in Scheibchen schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2 rotschalige Äpfel	Frühlingszwiebeln rüsten, Kraut in Ringe, Zwiebeln in Streifchen schneiden. Mozzarella in Würfeli schneiden. Maiskörner abtropfen lassen, alles mit den Schinkenwürfeli zum Reis geben und gut mischen.
3 EL Zitronensaft	
2 Stück Frühlingszwiebeln	Für die Sauce alle Zutaten gut vermischen, zum Salat geben, alles vermischen und bis zum Servieren mindestens eine Stunde ziehen lassen.
300g Mozzarella	
2 kleine Dosen Maiskörner	
300g Trutenschinken	

SALAT (mit Rohschinken, Pfirsich und Thymian)

ZUBEREITUNG (8 PERSONEN)

4 Pfirsiche	Für die Sauce Essig, Sirup und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Ahornsirup	Pfirsiche vierteln und entsteinen. In einer Grillpfanne beidseitig ca. 2min braten. Mit Ahornsirup bepinseln. Thymianblättchen dazu zupfen.
4 Zweige Thymian	
200g Gemischte Blattsalate (Spinat, Schnittsalat)	Salat zerpfeifen, mit Rohschinken und Pfirsichstücken anrichten. Sauce darüberträufeln.
200g Rohschinken	

ZUBEREITUNG SAUCE

- 4 EL **Rotweinessig**
- 2 EL **Ahornsirup**
- 4 EL **Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**

WASSERMELONEN-SALAT

(mit Schafskäse und Minze - erfrischender Sommersalat)

ZUBEREITUNG (8 PORTIONEN)

- | | | |
|-------------|---|--|
| 2 kg | Wassermelonen, gewürfelt | Die gewürfelte Wassermelone in eine Schale geben und den gewürfelten |
| 2 Packungen | Feta-Käse, gewürfelt | Feta-Käse darüber verteilen. Die Minzeblätter darüber verteilen, mit dem Balsamico und Olivenöl beträufeln und sofort servieren. |
| 2 Bund | frische Minze, die gezupften Blätter | |
| 4 EL | weisser Balsamico | |
| 4 EL | Olivenöl | |



ZITRONENMOUSSE

ZUBEREITUNG

12 Blatt Gelatine, weiss (oder Agar)	ACHTUNG: Gelatine ist aus Schweinefleisch, muss beachtet werden!
12 Eier	Die Gelatine in kaltem Wasser 8 Minuten einweichen.
18 EL (ca. Zucker 300g)	Von 3 Zitronen die Schale abreiben. Alle 6 Zitronen auspressen. Vom Saft 9 EL abnehmen und mit 2 EL Wasser vermischt beiseite stellen.
6 Zitronen	Die Eier trennen, Eiweiss mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und kurz im Kühlschrank aufbewahren.
6 dl Halbrahm	Den Halbrahm steif schlagen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen.
	Das Eigelb mit dem Zucker auf kleiner Stufe anschlagen und so lange auf hoher Stufe schlagen, bis eine dickliche luftige Creme entstanden ist. Den Zitronensaft darunter rühren.
	Gelatine aus dem Wasser nehmen und vorsichtig mit der Hand etwas ausdrücken.
	Das Zitronensaft-Wasser-Gemisch in einem kleinen Topf erwärmen, vom Herd nehmen und die Gelatine darin auflösen. Anschliessend 6 EL Eiercreme zur Gelatine geben.
	Dann die Gelatine unter ständigem Rühren esslöffelweise zur Creme geben. Das Eiweiss nach und nach unterheben und zum Schluss die Sahne und die abgeriebene Zitronenschale unterheben.
	Im Kühlschrank 4-6 Stunden anziehen lassen.