

Monday, April 19. 2010

## Kartoffelsalat mit gerÄ¼stetem grÄ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen ZiegenfrischkÄ¼se-Dressing

FÄ¼r 2 Personen als Hauptmahlzeit z.B. mit einem belegten Brot:

1 Bund grÄ¼ner Spargel, geschÄ¼lt und in ca. 5 cm groÄ¼e StÄ¼cke geschnitten

6 grosse Pellkartoffeln

eine handvoll Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt (je nach GrÄ¼Ä¼e)

4 Stangen FrÄ¼hlingzwiebeln, gewaschen, lÄ¼ngs halbiert und in ca. 5 cm lange StÄ¼cke geschnitten

OlivenÄ¼l

etwas getrockneter Thymian

Salz (evtl. Fleur de Sel), Pfeffer

Dressing:

3/4 kleinen ZiegenfrischkÄ¼se-Taler

ca. 40 ml lauwarme, starke GemÄ¼sebrÄ¼he

ca. 2 EL KÄ¼rbiskernÄ¼l

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver

KÄ¼rbiskerne, in einer Pfanne ohne Fett angerÄ¼stet

frische KrÄ¼uter wie Basilikum, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, dann schÄ¼len und in feine Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Ofen auf 230Ä¼C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas getrocknetem Thymian wÄ¼rzen, mit ein wenig OlivenÄ¼l betrÄ¼feln und fÄ¼r etwa 10-15 Minuten im heiÄ¼en Ofen rÄ¼sten. Wenn sie gar und etwas knusprig sind, herausnehmen.

Die Kirschtomaten- und FrÄ¼hlingzwiebelstÄ¼cke auf das Backblech geben, ebenfalls wÄ¼rzen und ca. 5-10 Minuten im Ofen rÄ¼sten.

In einem Glas oder SchÄ¼lchen den ZiegenfrischkÄ¼se in der lauwarmen GemÄ¼sebrÄ¼he auflÄ¼sen.

KÄ¼rbiskernÄ¼l dazu geben und mit reichlich Salz und Pfeffer, etwas Paprika und Thymian wÄ¼rzen. Am besten verbindet sich die Mixtur, wenn man kurz einen Mixstab hineinhÄ¼lt. Der kleine, gÄ¼nstige HandmilchaufschÄ¼mer vom groÄ¼en schwedischen MÄ¼belhaus eignet sich super, um Salatdressings zu mischen!

Kartoffeln und GemÄ¼se in eine groÄ¼e Schale geben und gleichmÄ¼Ä¼ig mit dem Dressing vermengen. Frische KrÄ¼uter und gerÄ¼stete KÄ¼rbiskerne hinzufÄ¼gen und mit Zitronensaft sÄ¼uern. Nochmal durchmischen und abschmecken. Wenn nÄ¼tig nachwÄ¼rzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, spargel, vegetarisch at 07:54

Sunday, April 18. 2010

### **Long time no see!**

Lang lang ists her, aber ich bin gerade dabei, all die Urlaubserinnerungen, Notizen und Fotos zu sortieren, von denen ich Euch natÃ¼rlich auch wieder einige prÃ¤sentieren mÃ¶chte.

Ich hatte das GlÃ¼ck, vor Ostern ins Land des LÃ¤chelns fliegen zu kÃ¶nnen, fÃ¼r 2 Wochen Sonne, Strand, gutes Essen und faul sein. Diesmal ging es auf die Insel Koh Samet, nicht weit von Bangkok entfernt.

Aber bis ich damit fertig bin, noch ein wenig Appetitanregung fÃ¼r den FrÃ¼hlingsanfang... unser spÃ¤tes SonntagsfrÃ¼hstÃ¼ck war heute:

Knuspriges, veganes Gyros (aus Seitan - gibt's im Bioladen) mit BÃ¼chsenquark und gebratenen Zucchiniestreifen (mit Knoblauch, Chilipulver und OlivenÃ¶l) - alles garniert und verziert mit frischen KrÃ¤utern von unserem Balkon! Endlich wÃ¤chst alles wieder!!

Posted by orange in vegetarisch at 16:53