Mairübchen Carpaccio mit Honig-Senf-Dressing

500 g Mairübchen schälen und in feien Scheiben hobeln. Auf eine Platte oder Teller, fächerartig

anrichten. Mit

Salz & Pfeffer würzen.

1 rote Zwiebel klein würfeln. Für das Dressing

2 Tl. Senf,

2 Tl. Honig,

1 El. Weißweinessig,

2 El. Balsamico-Essig und

3 El. Wasser vermengen. Dann unter rühren, langsam

2 El. Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das

Dressing über die Mairübchen träufeln und ca. 30 Min. ziehen lassen. Für die Deko

1 Bd. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und über das Carpaccio streuen.

Chinakohl-Pfanne

1 Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

1 Bd. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 rote Paprika kerne entfernen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
1 Gl. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. In einer Pfanne das
3 El. Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Gemüse darin andünsten und mit

2 El. Sojasoße und

1 El. Metjap Soße würzen. Mit

100 ml Wasser auffüllen und mit den Gewürzen

Salz & Pfeffer, 1 Prise Curry,

1 Prise Kreuzkümmel, 1 Tl. Paprikapulver,

½ Tl. Koriander abschmecken. Alles bei geringer Wärme ca. 15 Min. köcheln lassen.

Paprika-Feta-Creme

1 Paprika entkernen und klein würfeln.

200 g Feta ebenfalls klein würfeln und zusammen mit

200 g California Frischkäse und

2 El. Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren.

2 Knoblauchzehen hinein pressen und mit den Kräutern

1 Tl. Kräuter der Provence,

½ Tl. Oregano sowie

Salz & Pfeffer würzen und abschmecken. Dazu gut zu gegrilltem mit Baguette.

Chinakohl-Paprika-Salat

500 g Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Paprika, rot putzen, entkernen, waschen und auch in feine Streifen schneiden.

2 Zwiebeln fein würfeln. Aus

3 El. Weißwein, 1 El. Senf,

1 Tl. Sahnemeerrettich,

2 El. Ketchup, 4 El. Olivenöl,

Salz & Pfeffer eine Marinade rühren. Alles über den Salat geben und gut durchmischen.