

**Tomaten-Gurken-Salat**

1 Salatgurke,  
400 g Tomaten und  
1 rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden.  
Für das Dressing  
3 El. Zitronensaft mit  
4 El. Olivenöl verquirlen und mit  
Salz & Pfeffer abschmecken.  
3 El. gehackte Petersilie zugeben und alles mit einander vermengen. Etwas ziehen lassen und ev. noch einmal mit  
Salz & Pfeffer sowie  
Zitronensaft abschmecken.

**Gurken-Zucchini-Salat**

250 g Zucchini und  
1 Salatgurke in feine Scheiben hobeln.  
1 Schalotte und  
3 Knoblauchzehen sehr fein hacken. Für die Salatsoße:  
200 g Naturjoghurt,  
1 El. Öl und  
1 El. Zitronensaft sämig verrühren und mit  
Salz & Pfeffer sowie frisch gehacktem  
1 Bd. Dill abschmecken. Die Marinade hinzufügen und alles gut durchmischen.

**Buschbohnen-Steinchampignon-Gemüse**

500 g Buschbohnen Enden abschneiden und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.  
300 g Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.  
2 Zwiebeln grob würfeln  
200 g gewürfelten Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons und Bohnen für ca. 5 Min. mit braten.  
2 El. Butter zugeben und mit  
150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit  
Salz & Pfeffer abschmecken und nochmals für ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen fertig sind.

**Gefüllte Gurke mit Hack**

1 Zwiebel und  
1 Knoblauchzehe fein hacken.  
250 g Möhren und  
150 g Zucchini würfeln.  
3 Zweige Rosmarin und  
3 Zweige Thymian fein hacken.  
250 g Rinderhack in  
1 El. Öl anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Möhren und Zucchini ebenfalls anbraten. Mit  
Salz & Pfeffer würzen und mit  
250 ml Brühe ablöschen.  
2 Salatgurken halbieren, entkernen und mit der Hackmischung füllen. Alles in eine Auflaufform geben und  
1 Pck. Feta über die Gurkenhälften bröseln. Im Backofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen.