Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Kartoffel-Speck-Kuchen

Zutaten:

4 Kartoffeln
1 Zwiebel
200 g Schinkenwürfel
2 Eier
50 g Haferflocken
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken, sodass die Kartoffeln trockener sind.
Geraspelte Kartoffeln in eine Schüssel geben, klein geschnittene Zwiebel, Eier und Haferflocken sowie Gewürze und Schinkenwürfel hinzugeben und alles gut mischen.
Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Masse rein geben, leicht andrücken.
Im Ofen bei 180 Grad ca 45 Min backen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, die Kartoffeln aber noch nicht weich sein, einfach mit Alufolie abdecken.

Pfannkuchen mit grünem Spargel und Kräutersoße

Zutaten:

2 Eier
100 ml Milch
ca 100 g Hafermehl (oder Vollkornmehl)
1 Bund grüner Spargel
200 g saure Sahne
je 1 Handvoll Kresse, Schnittlauch, Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spargel mit etwas Olibenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten garen.
Währenddessen Eier mit Milch aufschlagen, dann das Mehl und etwas Salz einrühren.
Pfannkuchen portionsweise in einer Pfanne mit etwas Butter ausbacken.
Für die Soße die Kräuter entweder im Multizerkleinerer mit der sauren Sahne mixen oder die Kräuter mit dem Messer klein hacken und zur sauren Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Lauch-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Lauch
1 Süßkartoffel
2 EL Gemüsebouillon
optional: Kichererbsen

Zubereitung:

Zwiebel und Süßkartoffel würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Alle drei Zutaten in etwas Öl im Topf kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
Das Gemüse dann mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Gemüsebouillon dazu geben und bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen (bis die Süßkartoffel weich ist).
Zum Schluss optional ein paar Kichererbsen mit in die Suppe geben.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

Fitness-Salat

Zutaten:

1 Rote Bete roh
3 Karotten
1 Apfel
1 Handvoll Walnüße
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete und Karotten schälen. In einem Foodprocessor zusammen mit dem Apfel in kleine Stücke häckseln/ raspeln. Nüsse grob hacken und dazu geben.
Olivenöl, etwas Zitronensaft und Gewürze hinzugeben und mischen.

Grünkern-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
1 Gurke
1 Feta
Olivenöl
2 EL Joghurt
etwas Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Grünkern kochen. Gurke würfeln und mit abgekühltem, gekochten Grünkern und etwas Olivenöl mischen.
Vor dem Verzehr Feta zerbröselt unterheben und mit Balsamico, Joghurt und Gewürzen zu einem Salat mischen.