

Verköstigungsaktion Wochenmarkt | Sa. 07.09.24

Apfel – Zwiebel – Schmalz

500 g Pflanzenmargarine
3 Äpfel
3 Zwiebeln
2 EL Öl
Salz
1 TL Zucker
2 EL Honig
Saft einer Zitrone
2 EL Sonnenblumenkerne, trocken geröstet, gehackt

Die Pflanzenmargarine in der Pfanne schmelzen. Die Äpfel würfeln und die Zwiebeln hacken. Vermengen und zusammen in der Margarine weich dünsten. Mit Kräutersalz und Majoran abschmecken. Durch ein Sieb streichen und erkalten lassen.

Rote Bete – Möhren Salat

4 Portionen

2 Rote Bete
3 Möhren
4 EL Sesamsamen
3 EL Apfelessig
2 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
evtl. noch etwas Zitronensaft und Schalenabrieb

Die Rote Bete und die Möhren schälen und raspeln. Den Sesamsamen trocken in einer Pfanne rösten.

Für das Dressing Apfelessig und Agavendicksaft vermischen. Das Dressing über die Rote Bete- und Möhrenraspeln gießen, immer mal wieder durchmischen. Erst nach etwa einer halben Stunde salzen und pfeffern und ggf. Zitronensaft und Schalenabrieb dazugeben und durchrühren. Vorm Anrichten die Sesamsamen über den Salat streuen.

Birnen aus dem Ofen mit Parmesan

4 Portionen

4 Birnen

100g Parmesan

Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in eine Auflaufform legen, mit dem Parmesan bestreuen, leicht salzen und pfeffern.

Im Backofen bei 180 Grad die Birnen ca. 10–15 Minuten überbacken.

Tipp: *Kann als Vorspeise oder als Dessert mit Vanilleeis serviert werden*