

### **Wildkräutersalat mit Ziegenkäse**

### **Gebratene Blumenkohlscheiben mit Tomatensalsa und Kartoffelpüree**

### **Quark - Buttermilchcreme mit Nektarine**

*350 kcal Menü*

#### **Wildkräutersalat**

30g Wildkräutersalat (oder Rucola, Feldsalat, Blattsalat ...)  
10g Ziegenfrischkäse  
Beeren nach Saison  
1El Erdbeerpüree  
1El Essig, 1El Öl, ½ TL Senf

Essig, Öl, und Fruchtpüree mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing mischen. Ziegenkäse und Beeren darüber geben.

#### **Blumenkohl und Tomatengemüse**

Ca. 120g Blumenkohl (Röschen in 3-4 Scheiben geschnitten)  
2El Öl  
20g Zwiebelwürfel  
150 Tomate

Blumenkohl in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen und die Scheiben in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam anbraten. Mit Brühe ablöschen und einreduzieren lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Bei 70Grad im Ofen warmhalten.

Tomate ggf. heiß überbrühen und häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

#### **Kartoffelpüree**

100g gegarte und gepellte Kartoffeln  
2 El Milch  
Etwas Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Die Pellkartoffeln pressen und mit den Flüssigkeiten zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und im Ofen erwärmen.

#### **Buttermilchcreme**

50g Buttermilch/ Mandelmilch o.ä.  
50g Magerquark  
50g Obst nach Wahl  
Etwas Vanillemark, Zimt oder Limettenabrieb

Quark und Milch mit Gewürzen glattrühren, Obst kleinschneiden und mit der Creme im Glas anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren.