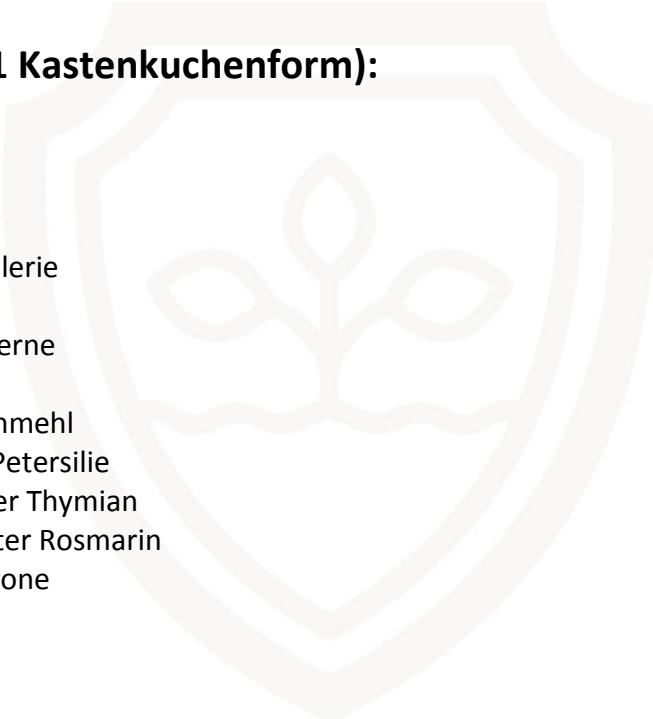


Vegetarischer falscher Hase mit Couscous Salat und Schnittlauchquark

Falscher Hase (1 Kastenkuchenform):



1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter oder Öl
4 große Karotten
2 Stangen Staudensellerie
100g Walnüsse
50 g Sonnenblumenkerne
60 g Semmelbrösel
2 TL Johannisbrotkernmehl
2 EL gehackte glatte Petersilie
2 EL ehr fein gehackter Thymian
1 EL sehr fein gehackter Rosmarin
Saft einer kleinen Zitrone
2 Eier
4 EL saure Sahne
1 – 2 TL Salz
Muskatnuss
1 glatter TL Curry
weißer Pfeffer in der Mühle

Zubereitung:

1. Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Öl anschwitzen. Karotten fein raspeln und Sellerie ganz fein würfeln.
2. Walnusskerne und Sonnenblumenkerne mahlen und mit Semmelbröseln und Johannisbrotkernmehl vermengen.
3. Karotten und Sellerie zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten schmoren. Die gemahlene Mischung unterheben. Kräuter und Zitronensaft unterrühren.
4. Eier, saure Sahne, Salz, gemahlene Muskatnuss und Curry verrühren und mit in die Pfanne geben. Gut vermengen bis es eine dicke, teigähnliche Masse ist und mit Pfeffer abschmecken.
5. Kastenform mit Butter und Mehl auskleiden, die Masse hineingeben und glattstreichen.
6. Im Ofen bei 180°C 35 - 40 min. backen.

Couscoussalat

250 g Couscous
1 große Paprika
½ Gurke
2 große Tomaten
1 Glas Ajvar
Etw. Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Essig, Zucker

Zubereitung:

1. Couscous nach Anleitung mit Gemüsebrühe quellen lassen.
2. Paprika, Tomaten und Gurke würfeln und zusammen mit dem Ajvar unter den fertig gequollenen Couscous geben.
3. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauchquark

500 g Quark
200 g Crème fraîche oder Schmand
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Bund Schnittlauch
1 Spritzer Essig oder Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Quark und Creme fraîche in eine Schüssel geben.
2. Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch sehr fein schneiden und zur Quarkmischung geben.
3. Alles gut vermengen.
4. Mit einem Spritzer Essig, Salz, Pfeffer und einem TL Zucker abschmecken.

Jessica und Christian wünschen guten Appetit!