

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

GRIECHISCHER SALAT

Zutaten:

300 G	Tomaten
1 Stk.	Peperoni
100 g	Gurke
100 g	Zucchini
100 g	Fenchel
40 g	Radiesli
1 grosse	Zwiebel, rot
1 Stk.	Knoblauchzehe
80 g	Artischocken, aus der Dose
1 El	Zitronensaft
Etwas	Weisswein
2 EL	Olivenöl
Etwas	Fleur de Sel, Pfeffer
60 g	Feta-Käse
Etwas	Petersilie (Liscio), Dill gehackt
4 Stk.	Baguette-Brötchen

ZUBEREITUNG:

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und grob in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Alles ausser die Radiesli vermischen. Zitronensaft, Weisswein und Olivenöl zu einer Dressing vermischen und unter den Salat geben. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Den Salat mit den Radiesli, Peperoni und Feta garnieren und mit Dill und Peterli bestreuen. Die Baguettebrötli leicht toasten und mit der Tzatziki zum Salat reichen.

ZUCCHINI TSATZIKI

Zutaten:

150 G	Quark (Magerquark)
150 G	Joghurt
1 Stk.	Zucchini, klein
2 Stk.	Knoblauch, gepresst
1 EL	Essig
1 El	Olivenöl
Etwas	Salz, Pfeffer
Etwas	Dill (nach Belieben)

ZUBEREITUNG:

Zucchini grob rapseln. Knoblauchzehen pressen. Quark, Joghurt, Zucchini, Knoblauch und Oel verrühren, mit Salz, Essig und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Dill fein hacken und über den Quark streuen.