

## **LACHSTARTAR**

400 g Lachs, frisch, entgrätet  
200 g Räucherlachs  
1 TL Kapern  
Etwas Petersilie, gehackt  
Zitronensaft  
6 EL Creme fraiche  
Salz  
Pfeffer  
1 Zwiebel, fein gehackt  
Zitronenscheiben, dünn

### **Zubereitung**

Frischer Lachs in kleine Würfelchen, Räucherlachs in dünne Streifchen schneiden, mischen. Kapern zugeben, feinst gehackte Petersilie und Zitronensaft untermischen. Das ganze mit Salz und Pfeffer mild würzen. Creme fraiche sorgfältig unterheben. Tartar entweder in Runden auf den Tellern anrichten oder auf einer Platte häufeln ; Zitronenscheiben halbieren und auf die Tartarhäufchen stecken. Zwiebel fein hacken und obendrauf streuen.

### **Variation 1**

Die gleiche Zubereitung wie oben;  
Statt Kapern, Petersilie und Zwiebel:

1 EL frisch geriebenen Meerrettich (Menge abschmecken !)  
Etwas Muskatnuss

### **Variation 2**

Statt Kapern, Petersilie und Zwiebel:

Frisches Koriandergrün

## **MÖHRENGEMÜSE, NUSSIG**

1 Zwiebel  
1 EL Butter  
Ca. 600 g Möhren  
1 Dose Kokosmilch  
Salz, Pfeffer  
Geröstete Nüsse oder Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung**

Zwiebel schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Die Möhren säubern und putzen (Bio-Karotten bitte nicht schälen!) und in etwas größere diagonale Stücke schneiden.

Die Zwiebel in der zerlassenen Butter glasig dünsten, die Möhren zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Aufpassen, dass der Deckel gut schließt und kein Kochdunst entweicht, damit keine Brühe zugegeben werden muss. Das Gemüse soll im eigenen Saft schmoren.

Inzwischen die Nüsse oder Kerne trocken in einer Pfanne rösten.

Nach der Kochzeit die Kokosmilch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze mit den Nüssen oder Kernen garnieren.

**BERNADETTE BAUMANN**  
**HEILPRAKTIKERIN ERNÄHRUNGSCOACH**  
**WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768**

## **WALDORFSALAT**

Ca. 600 g Sellerie  
Saft von 1 Zitrone  
200 g Walnüsse  
200 g Creme fraiche  
1 EL Haselnussöl  
1 Prise Zucker  
4 Äpfel  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Sellerie schälen und in ganz feine Stifftchen schneiden. Äpfel schälen und ebenfalls in Julienne schneiden, mit dem Saft einer Zitrone vermischen, damit Sellerie und Äpfel nicht braun werden. Walnusskerne hacken, alles in eine Schüssel geben.

Creme fraiche und Haselnussöl mit Salz, weißem Pfeffer und Prise Zucker würzen und die Marinade über die Zutaten geben. Im Kühlschrank durchziehen lassen. Abschmecken.

Mit Walnusshälften garnieren.

## **ZUCCHINI, SUPERSCHNELL**

2 EL bestes Olivenöl  
1 Zwiebel  
Ca. 500 g Zucchini, je kleiner desto aromatischer  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Evtl. Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie, Salbei)  
Auch mal etwas Knoblauch

### **Zubereitung**

Zucchini in sehr dünne lange Streifen schneiden, die Zwiebel feinst würfeln und im erhitzten Öl glasig werden lassen. Zucchini dazugeben, Deckel auflegen und 2-3 Minuten dünsten, die Zeit richtet sich nach der Menge und nach der Art des Kochtopfs, bzw. der Pfanne. Keinesfalls sollen die Zucchini zerfallen sein!

Das Gemüse braucht nur Salz, Pfeffer oder Kräuter.

Man kann die Zucchini als Beilage servieren, einfach so mit Baguette oder auch kalt genießen als Antipasto, evtl. dann mit Balsamico mariniert.