

## WINTERLICHER KAROTTENSALAT



### Zutaten (10 Portionen)

- 1 kg Karotten
- 3 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 4 Mandarinen
- 1 EL Öl
- 300 g Joghurt
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Karotten waschen und schälen. Die Äpfel entkernen (nicht schälen). Die Karotten und Äpfel auf einer Reibe fein raspeln und in eine große Schüssel geben. Anschließend die Zwiebel fein würfeln und die Mandarinen klein schneiden. Beides zu den Karotten und Äpfel geben. Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und kräftig abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und alles vermischen. Den Schnittlauch unterrühren und alles ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

## TOPFENHÖRNCHEN



### Zutaten (für 20 Portionen)

- 200 g Weizenmehl
- 200 g Vollkornmehl
- 1 Pck Backpulver
- 250 g Topfen
- 100 ml Milch
- 100 g Früchtemüsli
- 100 g Rapsöl
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Topfen, Öl, Milch und Zucker gut verrühren. Restliche Zutaten untermengen. Teig gut durchkneten, ausrollen und in etwa 20 Quadrate teilen. Etwas Müsli auf die Mitte der Teigstücke geben und von einer Ecke her aufrollen und zu Hörnchen biegen. Auf ein Blech legen und mit etwas Milch bestreichen, eventuell noch mit Müsli bestreuen.

Bei 175 Grad etwa 20 Minuten backen, fertig!  
Schmecken frisch gebacken am besten.



# MUUUUUSLETTER 03/22

## GEMÜSEZUG



### Zutaten (10 Portionen)

9 Stk. verschieden farbige Paprika  
2 Stk. Minigurken  
Gurke  
Kohlrabi  
Stangensellerie  
Champignons  
Radieschen  
Cocktailtomaten  
Chicorée  
Petersilie  
Basilikum  
Zahnstocher  
Eisenbahnschienen (z.B. Duplo)

### Zubereitung

Die Paprika waschen, vom liegenden Paprika das obere Drittel abschneiden und die Kerne Herausschneiden. Von den Minigurken kleine Rädchen schneiden und als Räder mit den Zahnstochern an den Paprikas befestigen. Für die Füllung der Paprika-Waggons verschiedenes Gemüse klein schneiden und die Waggons damit befüllen.

## WANDAS ZOPF



### Zutaten (für ½ kg Zopf)

500 g Dinkelmehl  
1 Pkt. Trockenhefe  
250 ml Milch  
1 TL Zucker, gestrichen  
2 Eier  
1 TL Salz, gestrichen  
75 g Butter  
75 g Zucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
1 Eigelb

### Zubereitung

Milch auf lauwarmer Temperatur erwärmen, einen gestrichenen Teelöffel Zucker sowie die Trockenhefe darin auflösen und „gehen lassen“ (= Dampfl).

Mehl, Eier, Salz, Butter und - wenn der Zopf süß schmecken soll - Zucker in die Küchenmaschine geben und mit dem „Dampfl“ mischen, kneten.

Zopf-Teig ein bis zwei Stunden gehen lassen.

Zopf oder Kränze formen, mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und ca. eine halbe Stunde bei 150 °C Umluft goldbraun backen.



## BUNTE SUPERRÖLLCHEN



### Zutaten (10 Portionen)

340 g Mehl  
600 ml Milch  
2 Pck. Backpulver  
140 ml Rapsöl  
2 gelbe Paprika  
2 große Tomaten  
½ Gurke  
100 g Frischkäse  
100 g Kopfsalat  
4 EL gemischte Kräuter  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Für den Teig Mehl, Milch, Backpulver, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Kräuter zu einem glatten Teig verrühren und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne dünn zu Pfannkuchen backen. Anschließend die abgekühlten Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, nach Herzenslust mit dem klein geschnittenen Gemüse befüllen und zu Röllchen formen. Hinweis: Wer die eine oder andere Zutat nicht mag, ersetzt sie oder lässt sie einfach weg. Die Röllchen sind auch ein perfekter Begleiter für einen Ausflug.

## OSTER-TOPFEN



### Zutaten (10 Portionen)

250 g Topfen, mager  
125 g Sauerrahm  
2 Ostereier (= hartgekochte Eier)  
1 Bund Schnittlauch  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren. Ostereier schälen, mit dem Eierschneider klein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Mit den Eiern unter die Topfen-Sauerrahm-Masse mischen, mit Salz abschmecken.

Tipp: Aus Vierkornvollkornbrot können lustige Hasen ausgestochen und mit dem Aufstrich serviert werden. Schmeckt gleich viel besser : )

