Gemüserezepte

Lauch-Apfel Salat

2 Stangen Lauch

1. Lauch ringeln, Äpfel schälen und würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, vermischen.
2. Joghurt zugeben, abschmecken, etwas ziehen lassen

2 mittlere Äpfel

1 Becher Joghurt

Zitronensaft

**Spinatomelett**

1 kg frischer Spinat  
🡪 o. 250 g TK-Spinat

1. Frischer Spinat: waschen, ohne Wasser in einem Topf gardünsten und fein hacken, etwas Spinat (für die Füllung) zur Seite geben
2. Fein gehackte Zwiebel anrösten, Spinat zugeben, mit Gewürzen abschmecken und warm stellen
3. Eier mit 3 EL Wasser und Salz verquirlen
4. Fett in der Pfanne erhitzen und ¼ der Masse hineingeben, zusammen mit Decken verschließen  
   🡪Masse soll stocken und eine Seite braun sein
5. Einen Teil evtl. mit Spinat füllen, zusammenklappen

1 kleine Zwiebel

50 g Butter

Salz, 1 Prise Muskat

4 Eier

**Sauerkraut mit Äpfel und Erdäpfel**

1 kg Sauerkraut

1. Sauerkraut, Salz mit Wasser und Gewürzen zustellen
2. Äpfel und Erdapfel reiben bzw. fein schneiden und zugeben und ca. ½ h kochen

Salz, Kümmel, , 1 Lorbeerblatt

Wachholderbeeren

2 säuerliche Äpfel

1 großer Erdapfel