

ZUCCHETTI-RÜEBLI-TÄTSCHLI

Zutaten:

- 180g Zucchini
- 180g Karotten
- 170g Mehl
- 2 Eier
- 80g Sauerrahm (optional)
- wenig Olivenöl

1. Zucchini und Kartoffeln raffeln.
2. Gemüse mit dem Mehl vermischen und die Eier dazu geben. Allenfalls Sauerrahm darunter mischen. Der Sauerrahm macht sie weicher. Wer es knuspriger mag, lässt ihn einfach weg.
3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen und kleine, flachgedrückte Portionen der Masse beidseitig goldbraun anbraten.

PASTASALAT

Zutaten:

- Fusilli
- Cherrytomaten
- Oliven
- Rucola

Zutaten Dressing:

- Griechisches Joghurt
- Sauerrahm
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Ahornsirup
- Knoblauchpulver
- Kräutersalz
- Pfeffer

1. Fusilli nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen. Abkühlen lassen.
2. Cherrytomaten halbieren, Oliven in Scheiben schneiden und Rucola fein hacken. Gemüse unter die Pasta mischen.
3. Alle Dressingzutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
4. Dressing unter die Pasta mischen.

