

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Maskottchen Paule zum Nachkochen!

Tabuleh

für 4 Personen

Zutaten

- 175 g Bulgur
- ½ Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 55 g Petersilie
- 30 g frische Minzblätter
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten quellen lassen, bis die Körner weich sind.
2. Das Gemüse waschen. Die Gurken fein würfeln, die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie und die Minze fein hacken.
3. Den Bulgur in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen.
4. Alle Zutaten (geschnittenes Gemüse und Kräuter, Olivenöl, Zitronensaft) in einer Salat-schüssel miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln mit selbstgemachtem Ketchup

für 3-4 Personen

Zutaten

Kartoffeln:

- 1 ½ Kilo Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Ketchup:

- 150 ml passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 40 ml Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig oder Balsamico
- Salz

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, der Länge nach in Viertel schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und mit den Kartoffeln mischen.
3. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
4. Im Backofen bei ca. 180 °C Umluft/200 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit das Ketchup zubereiten: Passierte Tomaten, Tomatenmark, Ahornsirup und Apfelessig gut vermengen. Mit Salz abschmecken.
6. Wenn die Kartoffeln beim Einstechen mit einer Gabel weich und außen leicht braun sind, aus dem Ofen nehmen und mit dem Ketchup servieren.