



Dörte Junge – Diätassistentin – Kochbuchautorin

## Italienisches Kartoffelpüree

4 Tomaten	} Waschen, den Stielansatz entfernen, kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut entfernen. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenstücke nochmals halbieren.
800 g mehlig kochende Kartoffeln Wasser, Meersalz	
150 ml heiße Milch 25 g Reform-Margarine Meersalz, Pfeffer, Muskat	} Waschen, schälen, kochen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
1 Gemüsezwiebel 1 Knoblauchzehe	
1 TL Öl	} Mit den Kartoffeln verrühren und abschmecken.
4 EL Weißwein	
Basilikum, Rosmarin, Thymian	} Schälen, fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Zum Ablöschen verwenden.
	} Zusammen mit den übrigen Zutaten unter das Kartoffelpüree heben, einige Tomatenstücke aufheben und als Garnitur verwenden.

## Himmel und Erde

400 g festkochende Kartoffeln	} Schälen, würfeln und in Salzwasser 10 Minuten kochen.
3 Boskop-Äpfel	
200 g gepellte Zwiebeln	} Schälen, würfeln und die letzten 3 Minuten zu den Kartoffeln geben.
2 EL Öl	
1 feingeschnittene Frühlingszwiebel Meersalz, Pfeffer	} Halbieren, in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl braun braten.
	} Zu der Kartoffel-Apfel-Mischung geben, verrühren und abschmecken.

*Die gebräunten Zwiebeln auf der Kartoffel-Apfel-Mischung servieren.*

*Schmeckt gut zu einem Getreidebratling und Quark-Dip.*

## Olivenkartoffeln in Minze

800 g kleine Kartoffeln	} Waschen, in Salzwasser garen, aufpassen, denn kleine Kartoffeln sind schnell gar (10-15 Minuten). Abgießen und pellen.
6 EL Olivenöl	
2 EL Pfefferminzblätter (getrocknet oder frisch) 80 g schwarze Oliven Meersalz, Pfeffer	} In einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln hineingeben und vorsichtig bräunen.
	} Unterrühren und servieren.

## Gnocchi mit Tomatensoße

600 g Kartoffeln	} Schälen, kochen und durch die Kartoffelpresse geben. Etwas abkühlen lassen.
2 Eigelb 100 g Weizenmehl Type 1050 Meersalz, Pfeffer, Muskat	
2 l kochendes Salzwasser	} Unterkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2 ca. 2 cm dicke Rollen formen, ½ cm dicke Scheiben abschneiden, mit einer Gabel etwas flachdrücken, ins Wasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).
<b>Soße:</b> 1 TL Öl 30 g gehackte Zwiebeln ½ l Gemüsebrühe 50 g Tomatenmark 2 Messlöffel Biobin	} Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, zugeben und gut verrühren. Einrühren, kurz aufkochen lassen, würzen und abschmecken.
Meersalz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum	
	<i>Frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen.</i>

## Frühlings-Kartoffelsalat

800 g Kartoffeln	} Waschen, kochen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	
2 Gewürzgurken	} Pellen und fein würfeln. Der Länge nach halbieren und würfeln.
1 Peperoni	
1 Bund Radieschen	} Der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
<b>Dressing:</b> 500 g Soja cremig neutral 2 EL Essig 2 EL Mango-Chutney Meersalz, Pfeffer	} Verrühren und abschmecken.
frisch gehackten Schnittlauch frisch gehackte Petersilie frisch gehackten Dill	
	} Die Kräuter hinzugeben, alle Zutaten vermengen, 1 Stunde durchziehen lassen, evtl. nachwürzen, denn die Kartoffeln neutralisieren das Dressing.

## Kochbuchhinweise:

Dörte Junge, **Basilikum & Turnschuh**

Dörte Junge, **Die Fitness-Küche – Schlanker Genuss**

Beide Bücher sind im Bircher-Benner Verlag erschienen.