



Bunter Salat mit Kirschen und Feta (ergibt 4 Portionen- pro Portion 504kcal)

Zutaten:

450g Kirschen
1 Apfel
225g Heidelbeeren
75g Feta
500g Grünkohl
60g Pekannüsse
60ml Balsamessig
80ml Olivenöl
50ml Zitronensaft
1 ½ EL Honig
Salz

Zubereitung:

Kirschen putzen, waschen, entsteinen und halbieren. Apfel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Feta grob würfeln. Grünkohl waschen, verlesen und trocken schleudern. Mit Kirschen, Apfelstücken, Pekannüssen, Heidelbeeren und Feta in einer großen Salatschüssel mischen. Für das Dressing Balsamico, Olivenöl und Honig verquirlen, Zitronensaft zugeben und mit Salz abschmecken. Dressing mit dem Salat vermengen.

Nudel-Kirsch-Auflauf (ergibt 4 Portionen -pro Portion 644kcal)

Zutaten:

200g Hörnchennudel
1 Zitrone, unbehandelt
1 Glas Sauerkirschen
4 Eier
100g Zucker
1 Vanilleschote
1 Prise Nelkenpulver
100g Mandel (80g gehobelt 20g gemahlen)
1/2 Zimtstange, 1 Prise Zimtpulver
2 Orange
2 TL Speisestärke
10g Margarine
10g Semmelbrösel
Salz

Zubereitung:

Die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft auffangen und in einen Topf gießen. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die Eier mit 2/3 des Zucker, der Zitronenschale, Mark einer 1/2 Vanilleschote, dem Zimt- und dem Nelkenpulver schaumig rühren, bis der Zucker sich ganz auflöst. Die Nudeln zusammen mit den Mandelblättchen unter den Eischaum rühren. Eine hohe Auflaufform mit Margarine einfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Abwechselnd Nudeln und Kirschen einfüllen. Die letzte Schicht sollten Nudeln sein. Mit gemahlene Mandeln bestreuen. Den Auflauf im Backofen etwa 35 Minuten garen. Den Kirschsaff mit der Zimtstange, dem restlichen Vanillemark und dem restlichen Zucker aufkochen. Die Orangen auspressen und den Saft durch ein Sieb gießen. Etwas davon abnehmen und die Speisestärke damit glatt rühren. Die Zimtstange aus dem Kirschsaff nehmen und die Speisestärke einrühren. Alles einmal aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Den Orangensaft einrühren. Den Auflauf mit der heißen Kirschsauce servieren.