

## Eiersalat

### Für 4 Vorspeisenportionen oder fürs Picknick

5 Eier  
100 g Gewürzgurken  
100 g Naturjoghurt  
50 ml Gewürzgurkensud  
180 g Staudensellerie  
1 Apfel, eher säuerlich  
1 Beet Gartenkresse  
Jodsalz, Pfeffer

Eier hart kochen und abkühlen lassen.

Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden, mit 5 EL Gewürzgurkensud und 100g Salatcreme verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Staudensellerie putzen und quer in dünne Scheiben schneiden, dann zu der Masse geben.

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, jedoch nicht schälen. Die Apfelviertel länglich halbieren und dann quer in Stücke schneiden. Ebenfalls in die Basis Crememischung geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Eier pellen und mit dem Eierschneider in Scheiben zerkleinern. Anschließend ebenfalls in die Basis geben.

Kresse abschneiden und in die Basis mischen.

Im Weckgläsern anrichten und servieren. Die Gläser können mit dem Grün des Staudenselleriees dekoriert werden.

## Nudelsalat mit Spinat und Parmesan-Kräuter-Sauce

100 g Zwiebeln  
250 g Babyspinat  
300 g kurze Vollkornnudeln  
2 EL Rapsöl  
25 ml Schlagsahne  
200 g saure Sahne  
Basilikum  
1 EL Zitronensaft  
40 g Cashewkerne  
Muskat, Pfeffer Salz  
75 g Parmesan

Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Den Spinat waschen und schleudern.

Kochwasser für die Nudeln im Topf aufsetzen. Die Nudeln nach Packungsanleitung garen und nach der Garzeit in ein Sieb gießen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat zugeben und bei geschlossener Pfanne einige Minuten bei niedriger Hitze etwas zusammenfallen lassen. Schlagsahne und Zitronensaft angießen.

Basilikum waschen und hacken. Saure Sahne mit Basilikum mischen und unter die Nudeln rühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Cashewkern in einer Moulinette fein vermahlen und auch unterrühren. Den Parmesan-Käse reiben und unter die Nudeln mischen.