



Minze mit WOW

Victorias und Amelies Taboulé-Salat

Grundzutaten (3 Personen):

- 150 g Bulgur
- 4-5 Stängel Minze
- 1 Bund Petersilie
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Tomaten
- ½ Salatgurke
- eine Handvoll Oliven



Zutaten Dressing:

- 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- etwas Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Für den Taboulé-Salat den Bulgur mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Bulgur quellen lassen. Die Gurke aufschneiden und das Innere mit einem Löffel aushöhlen. Gurke, Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone ausspressen und mit dem Olivenöl verrühren. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer das Dressing abschmecken. Den Taboulé-Salat mit dem Dressing verfeinern und servieren.

Victorias und Amelies Tipp:

Den Taboulé-Salat gut würzen und abschmecken!

Ben und Anikas Erbsen-Minz-Püree

Grundzutaten für das Erbsen-Minz-Püree:

- 300 g Erbsen
- 1 Bund Minze
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl



Zum Verfeinern:

- 250 g Büffelmozzarella
- etwas Frischkäse
- 4 Scheiben Brot
- ein paar Stangen grüner Spargel
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Für das Erbsen-Minz-Püree Minze und Erbsen in einen Mixer geben. Die Zitrone pressen und mit dem Olivenöl hinzugeben. Die Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Erbsen-Minz-Püree auf die Brote streichen und nach Belieben mit Mozzarella, Frischkäse, Spargel und Sonnenblumen- und Kürbiskernen belegen.

Ben und Anikas Tipp:

Neben den Blättern könnt ihr auch die Stängel der Minze verwenden.

Julians und Ilians Minzzuckerl

Grundzutaten:

- 1 Tasse Minztee
- 3 Tassen Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Zucker



Und so geht's:

Für die Minzzuckerl den Minztee in einen Topf geben. Den Zucker und den Zitronensaft hinzugeben und verrühren. Die Masse zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und etwas köcheln lassen.

Bevor der Sirup auskühlt, die klebrige Masse in kleine Formen gießen und auskühlen lassen. Zuletzt die Zuckerl aus der Form drücken und in Zucker wälzen.

Felicitas und Philips Tipp:

Ob eure Masse fertig ist, könnt ihr überprüfen, indem ihr etwas davon in kaltes Wasser gebt. Erstarrt die Masse, ist euer Minzsirup perfekt!

Alex' Minzpesto

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Bund Minze
- 100 ml pflanzliches Öl
- ¼ Vanilleschote
- 50 g Mandeln
- 1 Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft oder Honig



Und so geht's:

Für das Minzpesto die Minze zerkleinern und in ein Gefäß geben. Die Vanilleschote mit Schale hinzugeben und mit dem Öl übergießen. Mit einem Pürierstab die Zutaten pürieren. Das Pesto mit Agavendicksaft oder Honig sowie etwas Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Mandeln hinzugeben und kurz mixen.

Alex' Tipp: Das Minzpesto mit Himbeeren und Erdbeeren servieren.