

Der Snack zum Summer Tasting 2020

### **Kartoffel-Frikadelle für 4 Personen**

6 mittelgroße Kartoffeln  
2 Süßkartoffeln  
150g Feta  
1 Ei  
1 rote Zwiebel  
Halbes Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Kurkuma, „Lanzarote-Gewürzmischung“  
Olivenöl  
Hirsemehl

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen. Süßkartoffeln in 1 cm Scheiben schneiden.  
In kochendem Salzwasser Kartoffeln 25 min. garen, nach 12 min. die Süßkartoffeln zugeben.

Zwiebel in Ringe schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten.  
Feta zerbröseln. Petersilie grob hacken.

Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen und etwas ruhen lassen. Grob mit zerdrücken (geht auch mit einer Gabel). Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Gewürze begeben. Hier kann man variieren und unterschiedliche Mischungen machen. Auch ein Teelöffel Pesto oder etwas Chili ist möglich.

Alles gut vermischen und kneten. Dann halbwegs flache Frikadellen formen und in Hirsemehl wenden.

In der Pfanne mit Olivenöl jeweils bei höherer Temperatur jeweils 4 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

### **Pasta im Glas für 4 Personen**

Rigatoni aus Vollkorn-Hartweizengrieß ca. 250g  
kleine Cherry-Tomaten, ca. 10 Stück  
1 Glas getrocknete Tomaten in Olivenöl  
1 Handvoll Rauke  
Walnuss Bruch, 100g  
Salz, Pfeffer, Kurkuma, „Lanzarote-Gewürzmischung“  
Basilikum-Öl, weißer Citrus-Balsamico  
1 Chili-Schote  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Crème Fraiche

Rigatoni in kochendem Salzwasser garen.  
Walnuss Bruch in der Pfanne ohne Öl rösten.

Getrocknete Tomaten zerkleinern, Cherry-Tomaten halbieren. Rauke grob hacken. Mit den anderen Zutaten nach Lust und Laune vermengen. Fertig.