

Apfel-Porree-Suppe mit Curry

Zutaten (für etwa 4 Personen):

4	Äpfel	1	Zwiebel
250g	Porree	250g	Kartoffel
1 EL	Butter	1 TL	Curry
1 TL	Rapsöl	75g	Schlagsahne
	Kräutersalz, Pfeffer		



Äpfel, Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kartoffeln, Äpfel und Curry mitdünsten. 750ml Wasser mit Kräutersalz zugießen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken.

Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten.

Suppe pürieren, Schlagsahne, Pfeffer und Petersilie dazugeben und abschmecken. Lauchringe in die Suppe geben und servieren.

Pikanter Sauerkraut-Eintopf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

500g	Sauerkraut
4	Kartoffeln
3	Möhren
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenmark
500g	Kidneybohnen
2 EL	Olivenöl
	Schmand
	Kräuter d. Prov., Paprikapulver, Salz, Pfeffer



Die Kartoffeln und Möhren schälen und klein würfeln. Die Zwiebel häuten und in feine Streifen schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Nach 2 Minuten den gepressten Knoblauch zugeben und weiter dünsten. Dann die Kartoffel- und Möhrenwürfel und das Sauerkraut hinzufügen und 1 Liter Wasser mit Kräutersalz angießen. Das Wasser mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Kräutern und Paprikapulver herzhaft würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dann die Kidneybohnen hinzufügen und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Jeden Eintopfteller mit einem Löffel Schmand auf dem Teller servieren.

Champignons italienisch mariniert

Zutaten (für etwa 2 Portionen):

500g	Steinchampignons
	Olivenöl
	Balsamico
	Petersilie frisch
	Salz, Pfeffer



Die Champions waschen und halbieren. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben und die Pilze darin kurz anbraten. Die Hitze senken und mit Balsamico ablöschen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Zum Schluss mit frischer Petersilie marinieren und kalt stellen.

Grapefruit-Bananen-Smoothie

Zutaten (für etwa 1 Glas)

1	Grapefruit
1	Banane
75g	Joghurt natur
1 EL	Honig
$\frac{1}{4}$ TL	Kurkumapulver
$\frac{1}{4}$ TL	Vanillezucker
	Zitronensaft



Die Grapefruit auspressen, die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Grapefruitsaft zusammen mit dem ausgepressten Fruchtfleisch, der Banane und allen anderen Zutaten in einem Mixer gut mixen. In ein Glas gießen und genießen.

Neue Produkte im neuen Jahr!

825	kg	Schalotten-G&M-Bioland	6,95 € /kg
kleine milde Zwiebelchen			
15150	Stück	Zitronencreme-Joghurt 7,5% 500g-D-Bioland	2,09 € /Stück
22077	100g	Pfefferkäse N 50%-Österreich-Naturland	2,59 € /100g
Am Gaumen verschmilzt der cremig-weiche Teig des Käses perfekt mit einer intensiven Würze aus grünem Pfeffer, Oliven und Schwarzbrot.			
66132	0,7 l	Fitness-Cocktail 0,7l-Deutschland-Demeter	3,29 € /0,7 l
Mit kalorienarmen Pflanzensäften aus Artischocken, Löwenzahn und Brennnesseln, L (+) milchsauer vergorenen Gemüsesorten und Apfelessig ist diese wohlschmeckende Rezeptur ein naturköstlicher Genuss für das tägliche Wohlbefinden.			