

Steckrübensuppe mit Sprossen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

450g	Steckrübe	50g	Haferflocken Kleinblatt
150g	Möhren	50g	Broccolisprossen
1	Zwiebel	200ml	Milch
2 EL	Quinoa		Butter
1 Msp	Kurkuma		Kräutersalz, Pfeffer



Steckrüben und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln häuten und fein hacken und in Butter anschwitzen, Möhren- und Steckrübenwürfel dazugeben und mitdünsten. Quinoa mit Kurkuma zum Gemüse geben und kurz mit-schwitzen lassen. 600ml warmes Wasser mit Kräutersalz und Milch einrühren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Haferflocken in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Sprossen kurz blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Suppe pürieren und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, eventuell mit etwas Milch verdünnen.

Mit Sprossen und Haferflocken bestreut servieren.

Gefüllter Hokkaido mit Hirse und Tomatensoße

Zutaten (für etwa 4 Personen):

4	Hokkaido Kürbis	600g	Tomaten
2	Zwiebeln	3	Schalotten
1	Paprika rot	1	Knoblauchzehe
120g	Hirse	80g	Raclettekäse
80g	Magerquark		Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulv



Ganze Kürbisse in wenig Wasser ca. 20-30 Minuten garen. Deckel abschneiden und Kerne herausholen.

Für die Füllung Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Hirse heiß abwaschen, zum Gemüse geben und mit 250ml Kräutersalz-Wasser ablöschen. 20 Min. leicht köcheln und 10 Min. ausquellen lassen. Quark und geriebenen Raclettekäse unter die Hirse heben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Tomatensoße Schalotten und Knoblauch fein hacken. In Olivenöl andünsten und klein geschnittene Tomaten dazugeben. 200ml Wasser zugießen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 30 Min. köcheln lassen, anschließend pürieren. Die Soße zu den gefüllten Kürbissen servieren.

Apfelsalat mit Staudensellerie

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

3	Äpfel Topaz	150g	Joghurt natur
1	Zitrone	50g	Sauerrahm
250g	Staudensellerie		Kräutersalz, Pfeffer, Zucker
75g	Walnushälften		



Die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Staudensellerie in 1-2 cm große Stücke schneiden.

500ml Kräutersalz-Wasser in einem Topf erhitzen und den Staudensellerie darin bissfest garen, abtropfen, mit den Äpfeln und den Walnushälften in eine Schüssel geben und vermischen.

Für das Dressing Joghurt, Sauerrahm und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Den Salat anrichten und mit Selleriestangen und -grün dekorieren.

Joghurt mit Walnuss und Blutorange

Zutaten (für etwa 1 Glas)

150g	Joghurt	2 TL	Honig
1	Blutorange		Zimt, Vanille
50g	Haselnüsse		



Joghurt mit Vanille, Zimt, gehackten Walnüssen und 1 TL Honig mischen. Die Blutorange filetieren, in Stücke schneiden und mit 1 TL Honig marinieren.

Die Blutorange Stücke in ein Glas geben und ein paar Stücke zum Garnieren beiseitelegen. Joghurt über die Blutorange geben und mit den restlichen Blutorange Stücken und gehackten Walnüssen garnieren.

Citrusfrucht Saison

3400Stück	Zitronen -Spanien-EG	0,89 € /Stück
3405kg	Orangen-Spanien-IFOAM	2,99 € /kg
3406kg	Blutorangen-Italien-IFOAM	3,29 € /kg
3407kg	Saftorangen-Spanien-IFOAM	2,29 € /kg
3410kg	Clementinen-Italien-Naturland	4,49 € /kg
3420kg	Grapefruit ca.300g/St-Spanien-IFOAM	3,49 € /kg