

Gefüllte Avocados

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 4 Avocado
- 4 Tomaten
- 4 EL Zwiebeln
- Olivenöl, Balsamico
- Feldsalat
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano



Die Avocado längs halbieren und den Kern herausnehmen. Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate und Zwiebeln klein hacken und in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen und die Kräuter darüber streuen. Auf Feldsalat anrichten.

Curry-Orangen-Gemüse mit Sprossen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- | | | | |
|------|----------------|------|----------------------|
| 300g | Chinakohl | 4 | Orangen |
| 300g | Pastinaken | 100g | Broccolisprossen |
| 2 | Zwiebeln | | Zitronensaft |
| 1 | Porree | | Salz, Pfeffer, Curry |
| 3 | Knoblauchzehen | | |
| 3 EL | Olivenöl | | |
| 1 EL | Honig | | |



Chinakohl in Streifen schneiden, Pastinaken schräg in dicke Scheiben schneiden und Zwiebeln in Achtel teilen. Lauch ebenfalls schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Backblech mit 1 EL Olivenöl einpinseln.

In einer großen Schüssel Saft einer Orange mit Honig verrühren, restliches Olivenöl sowie 1 TL Curry zugeben und gut verrühren. Das Gemüse sowie etwas Zitronensaft und Knoblauchzehen hineingeben und gut mit der Marinade vermengen. Gemüse auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen. Nach 10 Minuten Garzeit 200ml Kräutersalz-Wasser angießen. Nach weiteren 5 Minuten Sprossen unter das Ofengemüse mischen und weitere 10-20 Minuten schmoren lassen, bis das Gemüse gar ist.

3 Orangen filetieren. Die Orangenfilets zum Ende der Garzeit zugeben und kurz mitziehen lassen.

Pastinaken in Orangen-Rahm-Soße

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 350g Pastinaken
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 2 EL Sesam
- 100g Sauerrahm
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer



Für die Sauce Orangensaft, saure Sahne und Zitronensaft verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Pastinaken waschen, schälen und ebenso wie den Apfel grob reiben.

Orange schälen, in Filets oder Würfel schneiden und mit den Pastinaken und dem

Kiwi-Grieß-Creme

Zutaten (für etwa 6 Portionen):

- | | | | |
|------|--------------|-------|---------------|
| 6 | Kiwis | 50g | Dinkelgrieß |
| 80g | Rohrzucker | 300ml | Schlagsahne |
| 1 EL | Zitronensaft | 1 | Vanillezucker |



Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. 150ml Wasser, Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Kiwistücke dazu geben, Grieß hineinstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. leicht köcheln lassen bis der Grieß gequollen ist.

Danach die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter den Kiwigrieß heben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Diesen Monat im Sonderangebot!

- | | | | |
|--|------------|--|---------------|
| 6050 |Stück | Geflügelfleischwurst 180g-D-Biokreis | 3,79 € /Stück |
| 15052 |Stück | Fruchtj. Pfirs. Maracuja 500g-D-Bioland | 1,89 € /Stück |
| 20050 |Stück | Sultans Freude Dattel N 150g-D-Bioland | 3,29 /Stück |
| 47125 |Stück | Dinkel-Spaghetti hell 500g-D-Demeter | 2,99 € /Stück |
| 52323 |Stück | Dinkel Butterherzen 150g- Region-Demeter | 2,39 € /Stück |
| aus Neu-Ansbach. Feines Buttergebäck aus Dinkel. | | | |
| 53122 |Stück | Quittenmus 250g-Ungarn-KBA | 3,79 € /Stück |
| 54259 |Stück | Hofgemüse Erbse Basilikum 135g-D-KBA | 2,49 € /Stück |