

Wirsing-Rohkost mit Nüssen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

500g	Wirsing	1 EL	Sonnenblumenöl
50g	Sultaninen	3 EL	Grapefruitsaft frisch
50g	Walnüsse	30g	Zwiebeln
150g	Frischkäse natur	1 Bd	Petersilie
60ml	Vollmilch		Salz, Pfeffer



Rosinen waschen und mehrere Stunden in Wasser einweichen. Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei geringer Hitze rösten, bis sie duften, und abkühlen lassen. Für die Sauce Frischkäse, Vollmilch, Grapefruitsaft, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Zwiebeln fein hacken, Wirsingblätter in feine Streifen schneiden, Haselnüsse grob hacken und mit den Rosinen unter die Sauce heben.

Salat anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Staudensellerie-Cremesuppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

750g	Staudensellerie	2	Eigelb
1 Bd	Petersilie	125g	Schlagsahne
125g	Zwiebeln	3 EL	Weißwein
50g	Butter		Kräutersalz, Pfeffer



Sellerie waschen und mit dem Selleriegrün in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, 1 Liter Kräutersalz-Wasser erhitzen.

Zwiebeln in Butter oder Öl glasig dünsten, Sellerie dazugeben und ca. 8 Min. mitdünsten. Petersilie zugeben und heiße Brühe (bzw. Wasser) aufgießen, ca. 35 Min im geschlossenen Topf kochen.

Das Gemüse mit dem Passierstab pürieren, Eigelb, Sahne u. Weißwein verquirlen u. die Suppe legieren, nicht mehr kochen lassen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Porree-Kartoffel-Pizza

Zutaten (für etwa 4 Personen):

500g	Porree/Lauch	200g	Mozzarella
1kg	Kartoffel	2 EL	Sonnenblumenöl
250g	Saurrahm		Kräutersalz, Pfeffer
1	Ei		Oregano, Rosmarin
100ml	Vollmilch		
50g	Gouda		
200g	Zwiebeln		
3	Knoblauchzehen		



Sauerrahm mit Ei und Vollmilch in einer großen Schüssel verquirlen.

Kartoffeln schälen und ebenso wie den Gouda grob in die Milch-Eiermischung reiben und unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200 °C ca. 30 Minuten vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Sonnenblumenöl anschwitzen, Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf der vorgebackenen Kartoffelmasse verteilen, mit Mozzarella belegen und nochmals ca. 20-25 Minuten backen.

Mit den frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.

Heißer Blutorange-Haferbrei

Zutaten (für etwa 2 Portionen)

1	Blutorange	4 EL	Ahornsirup
1	Clementine	80g	Haferflocken
300ml	Blutorangensaft frisch	200ml	Vollmilch
4 EL	Butter		



Den Blutorangensaft mit der Butter und 3 EL Ahornsirup aufkochen.

Die Haferflocken dazu geben und offen 5 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen, dabei mehrfach umrühren.

Blutorange und Clementine so schälen und die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Währenddessen die Milch erhitzen. Dann den heißen Brei mit der Milch und dem Obst in Schalen anrichten und mit 1 EL Ahornsirup beträufelt sofort servieren.

Unser Valentinstags-Angebot

1255Stück **Romana Salatherzen 200g+**-Spanien- Naturland 2,99 €

21006Stück **Mozzarella Herzli 10St. . 130g**-Schweiz-KBA 1,79 € /Stk

Überraschen sie ihre Liebsten doch einmal mit einem feinen Salat, garniert mit den Züger Mozzarella Herzen, garantiert ein Hit!

52007Stück **Schoko Herzen 35g**-Deutschland 1,99 € /Stück

Mit einem wertvollen Kern aus Getreidevollkorn und einem Überzug aus feiner Reisschokolade hergestellt. So lecker, dass man sie einfach auch als Süßigkeit naschen kann.