

### Broccoli-Frischkost

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 400g Broccoli
- 30g Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 50g Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- Balsamico Bianco, Zitronensaft, Senf, Kräutersalz, Pfeffer
- 2 EL Cashewnüsse



Für die Sauce Sauerrahm, 1 EL Essig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 Prise Kräutersalz und 1 Prise Pfeffer verrühren.

Broccoli fein raspeln, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, mit der Sauce vermischen und abschmecken.

Frischkost anrichten und mit Tomatenstücken garniert servieren.

Verfeinert wird diese Frischkost durch die Zugabe von gehackten und gerösteten Cashewnüssen.

### Linsen-Sauerkraut-Eintopf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 200g Linsen rot
- 50g Zwiebel
- 200g Kartoffel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 500g Sauerkraut
- 50ml Schlagsahne
- Kräutersalz, Paprikapulver, Pfeffer



Gelbe Erbsen in Gemüsebrühe oder Wasser ca. 8 Stunden einweichen und im Einweichwasser ca. 90 Minuten gar kochen.

Zwiebeln fein würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel in Sonnenblumenöl anschwitzen, Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sauerkraut eventuell zerkleinern, 50 g zur Seite stellen, den Rest mit den Kartoffeln, Kräutersalz, Paprika und Pfeffer ca. 15 Minuten gar dünsten.

Gemüse mit den Erbsen vorsichtig mischen, Sahne und Sauerkraut zugeben und abschmecken. Mit Paprikapulver bestäubt servieren

### Gebackene Austernpilze mit Dip

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- |      |                  |      |                                 |
|------|------------------|------|---------------------------------|
| 200g | Austernpilze     | 250g | Magerquark                      |
| 2    | Eier             | 1    | Knobizehe                       |
| 90ml | Sanders Weißwein |      | Zitronenschale, Rohrzucker      |
| 80g  | Vollkornmehl     |      | Kräuter Provence, Salz, Pfeffer |
| 1 TL | Sonnenblumenöl   |      |                                 |



Austernpilze putzen und gegebenenfalls noch halbieren.

Eier, Wein und Öl verquirlen, salzen und pfeffern. Das Mehl zufügen und gut verrühren. Pilze in den Weinteig tauchen und in heißem Fett (ca. 160-170 Grad) goldgelb backen. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und würzen.

Den Quark in eine Schüssel geben. Knoblauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten dazu geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken.

### Hafermüsli mit Banane-Mandel-Creme

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- |      |         |      |                        |
|------|---------|------|------------------------|
| 400g | Bananen | 4 TL | Leinsamen              |
| 100g | Mandeln |      | Zimt, Rohrzucker, Salz |
| 200g | Hafer   |      |                        |
| 400g | Äpfel   |      |                        |



Am Abend zuvor die Mandeln in 200ml Wasser geben, abdecken und kühl stellen. Am Morgen dann den Hafer grob mahlen. Bananen, eingeweichte Mandeln mit Einweichwasser, 1 Prise Zimt und Salz im Mixer so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Hafer untermischen.

Von den Äpfeln einige Spalten für die Garnierung beiseitelegen.

Restliche Äpfel grob reiben oder fein würfeln und unter das Müsli mischen. Müsli mit Apfelspalten und Leinsamen garniert servieren.

### \*Aktuell zum Sonderpreis\*

- |  |  |               |
|--|--|---------------|
| 6020   | .....Stück Putensalami geschnitten 80g | 3,49 € /Stück |
| 11016  | .....Stück Black Forest Tofu 200g      | 2,69 € /Stück |
| Mit natürlichem Buchenholz-Reiberauch und Kümmel hergestellt. Auch für alle die Kümmel eher nicht mögen, eine echter Leckerbissen! |  |               |
| 21075  | .....100g Pfefferweichkäse J 50%       | 1,99 € /100g  |
| Aromatisch, würziger Camembert in Trapezform mit grünen Pfefferkörnern.  |  |               |
| 51030  | .....Stück Mandelkerne Demeter 200g    | 6,95 € /Stück |