

Kartoffel-Avocado-Salat mit Kresse

Zutaten (für etwa 6 Personen):

- 1kg Kartoffeln
- 2 Avocados
- 1 Zitrone
- 2 Kresse Schälchen
- 6 EL Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer



Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und gar kochen. Anschließend abgießen, mit Kräutersalz, Pfeffer, Öl und Saft einer Zitrone vermengen und etwas abkühlen lassen.

Die Avocados halbieren, schälen und in Spalten schneiden, mit den noch lauwarmeren Kartoffeln vermengen, die Kresse drüberstreuen und servieren.

Blumenkohl-Eintopf nach indischer Art

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 1 kg Blumenkohl
- 4 Kartoffeln
- 600ml Tomaten Passata
- 4 Zwiebeln
- 150ml Kokosmilch
- 4 EL Linsen rot
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Kurkuma, Koriander, Pfeffer schwarz ganz, Kreuzkümmel, Zimt, Rohrzucker, Kräutersalz



Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen zerteilen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit wenig Wasser 10 Minuten vorgaren. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

5 TL Koriander, Linsen, und 1 TL Pfeffer mit einem Teelöffel Öl anbraten und anschließend mahlen. $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Zimt und 1 TL Zucker dazugeben und die Gewürze mit 3 EL Wasser mischen.

Die Zwiebeln in Öl im Topf andünsten. Die Gewürzmischung, die passierten Tomaten und die Kokosmilch dazugeben. Anschließend die Blumenkohlröschen und die Kartoffelwürfel dazugeben.

Ca. 20 - 25 min. bei geschlossenem Deckel dünsten, bis das Gemüse gar ist.

Feldsalat-Cremesuppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 250g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Schlagsahne
- Zitronensaft
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Rohrzucker



Feldsalat putzen, waschen, in Salzwasser blanchieren und grob hacken. Zwiebel fein würfeln, in etwas heißer Butter anschwitzen und gehackten Knoblauch hinzufügen. Die rohe Kartoffel dazu reiben, mit 500ml Wasser auffüllen. Salzen, pfeffern, etwas Muskat hinzufügen. Langsam köcheln lassen und die Suppe pürieren. Kurz vor dem Servieren wird der Feldsalat zugefügt. Alles nochmal fein pürieren. Aufkochen lassen, mit Sahne auffüllen, nochmals aufmixen, sodass die Suppe schön schaumig wird. Jetzt muss die Suppe nur noch mit Zucker, ein Spritzer Zitronensaft und Kräutersalz gut abgeschmeckt werden.

Kiwi-Bananen-Brotaufstrich

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 4 Kiwis
- 2 Bananen
- 4 TL Honig
- 150g Frischkäse natur
- Zimt



Die Kiwi und die Banane schälen und in Würfel schneiden. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Honig, Zimt und Frischkäse vermischen. Den Aufstrich auf eine Scheibe Vollkornbrot streichen und mit ein paar Scheiben Kiwi und Banane anrichten.

Neu im Sortiment

626kg **Redbor- Grünkohl - G&M Bioland** 6,49 € /kg

Grünkohl in rotem Kleid, färbt grün um beim Kochen und genauso lecker.

3870Stück **Ananas - Schiffware ca 800g - Elfenb. EG** 2,99 € /Stück

26022100g **Schafkäse m. Eichenrinde N 45% - D Bioland** 4,39 € /100g

Diese Spezialität erhält durch sorgfältige Pflege in Handarbeit mit einem speziellen Sud aus Eichenrinde, Holunderbeerensaft und Wacholderbeeren seine hellbraune rustikale Farbe. Je nach Reifegrad entwickelt er eine vielschichtige aromatische Note.