

Postelein mit Kichererbsen und Walnüssen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 200g Postelein
- 100g Kichererbsen aus dem Glas
- 100g Walnüsse
- 100g Broccolisprossen
- 8 Cocktail-Tomaten



Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Schnittlauch frisch

Postelein, Kichererbsen, Walnüsse und Sprossen in eine Schüssel geben. Die Tomaten in Viertel schneiden, mit dazugeben und alles durchmischen. Für das Dressing etwas Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Wurzelpeter-Suppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 1 Wurzelpetersilie
 - 3 Möhren
 - 2 Pastinaken
 - 4 Kartoffeln
- Bratöl
Petersilie frisch
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Majoran



Die Gemüswurzeln putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in 1,5 Liter Wasser geben. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Die Zwiebel in etwas Öl anbraten und zur Suppe geben. Die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken und etwa 20 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.

Kinder-Rezepte 😊

Kohlrabi-Lasagne mit Soja-Hack

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 4 Kohlrabi
 - 500g Soja-Hack
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Tomatenmark
 - 400g Tomaten-Passata
 - 200g Frischecreme Kräuter
 - 150g Schmand
 - 150g Gouda gerieben
- Bratöl, Milch, Salz, Pfeffer



Die Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Soja-Hack darin anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und glasig andünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit dünsten, dann mit der Tomaten-Passata ablöschen. Anschließend die Frischecreme mit Kräuter dazugeben und ggf. mit einem Schuss Milch verflüssigen. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Auflaufform abwechselnd Kohlrabi und Hacksoße schichten, dabei mit der Soße beginnen. Zum Abschluss den Schmand verteilen und mit Käse bestreuen. Die Lasagne bei 200° ca. 25 Minuten backen, bis der Käse goldig ist.

Bunter Obstsalat mit karamellisierten Walnüssen

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 2 Clementinen
- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 1/2 Ananas
- 100g Walnüsse
- 125ml Ahornsirup
- Zitronensaft



Das Obst schälen, in gleichgroße Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und mischen. Mit Ahornsirup abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne mit Ahornsirup ca. 1 min. karamellisieren lassen. Die Nüsse zu dem Obst geben, durchrühren, guten Appetit!

Neu, NEU, Neu

3100g	Babyspinat 100g - D-DB	1,89 € /100g
ganz junger Spinat, tellerfertig aufbereitet für den leckeren Spinatsalat mit Champignons		
5kg	Mangold - It-IFOAM	5,49 € /kg
1411Bd	Brunnenkresse frisch im Bund - D-DB	1,99 € /Bd
22048100g	Luzerner Nusskäse J 50% - Schweiz-IFOAM	3,49 € /100g
31016100g	Pecorino jung J 50% - IT-IFOAM	2,39 € /100g
Mild, würzig und Pecorino-typisch. Der Klassiker aus Nordsardinien/Pattada		