

Broccoli-Salat

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 800g Broccoli
- 370g Zuckermais
- 5 Gewürzgurke
- 1 Zwiebel
- 150g Sauerrahm
- 1 EL Vegane Mayo
- Salz, Pfeffer, Dill getrocknet
- Schnittlauch frisch



Den Broccoli kurz abrausen, in Röschen teilen und in eine Salatschüssel geben. Die Gewürzgurken längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Alles zum Broccoli in die Schüssel geben.

Zum Schluss ein Dressing aus Schmand, Mayo, Gewürzen und etwas Wasser herstellen und mit dem Salat verrühren. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Porree-Linsen- Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 500g Porree
- 200g Linsen grün
- 2 EL Apfelessig
- 20g Butter
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Gouda
- 100g Schmand
- Kräutersalz, Pfeffer



Linsen waschen, in 600ml Wasser 3-4 Stunden einweichen und in ca. 25 Minuten weich kochen. Dann das Wasser mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig würzen.

Porree waschen, in Streifen schneiden, in Butter andünsten und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Porree mit den gegarten Linsen mischen, abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei milder Hitze leicht anrösten. Geröstete Sonnenblumenkerne und geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Zuletzt den Schmand darauf verteilen und bei 200 °C auf der zweiten Schiene von oben im Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

Radieschen-Suppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- | | | |
|-------------------------------|------|-------------------|
| 400g Radieschen mit Blattwerk | 1 EL | Dikelvollkornmehl |
| 50g Schalotten | 100g | Sauerrahm |
| 1 TL Butter | 2 EL | Alfalfasprossen |



Radieschenblätter abtrennen und aufheben. Radieschen grob hacken und Schalotten fein würfeln. 2/3 der Radieschen mit Schalotten in heißer Butter leicht anschwitzen. Mehl einstreuen und kurz mit anschwitzen. 600ml Wasser gewürzt mit Kräutersalz angießen und Suppe unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe, restliche Radieschen und Sauerrahm in den Mixer geben und das Ganze zu einer sämigen Suppe pürieren.

Vor dem Servieren nochmals erhitzen und abschmecken. Auf vier Teller verteilen und mit fein gehackten Radieschenblättern und Sprossen garnieren.

Apfel-Zimt-Milchreis

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- | | | |
|-----------------|------|---------------|
| 400g Äpfel | ½ TL | Zimt |
| 150g Milchreis | ½ TL | Vanillepulver |
| 150ml Vollmilch | 2 EL | Ahornsirup |
| 1/8 Zitrone | 2 EL | Mandeln |
| 40g Butter | | |



Reis nach Anleitung mit einer Prise Salz und Zitronenschnitt zubereiten.

Äpfel würfeln und in Butter wenige Minuten andünsten.

Zimt und Vanille darüber streuen und Ahornsirup zugeben.

Gekochten Reis untermischen und mit gehackten Mandeln garniert servieren.

Neu, NEU, Neu

1010100g **Shiitake Pilz lose** 2,79 € /100g

Sehr gesunder u. aromatischer Speise- u. Würzpilz, besitzt einen hohen Eiweißgehalt, sowie hohen Vitamin B12- u. D2- Gehalt welche in grünen Pflanzen nicht vorkommen. Pilz bitte nicht waschen, verliert sonst an Aroma, nur mit Küchenkrepp abputzen.

1206100g **Wildkräutersalat 100g** 3,69 € /100g

Toller Mix aus: Babyleaf, Babyspinat, Rucola, Roter Mangold, Roter Feldsalat, Sauerampfer, Pimpinelle, Asiasalat

20090Stück **Frischkäse Gustav brennt 150g** 3,69 € /Stück

Knoblauch und Peperoni werden zu jeder Abfüllung frisch zubereitet.