

Kohlrabi-Carpaccio mit Kürbiskernvinaigrette

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 300g Kohlrabi
- 1 Zwiebel gelb
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer



Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Hälfte der Kürbiskerne fein hacken.

Für die Vinaigrette Öl, Aceto Balsamico, Apfeldicksaft, Senf und gehackte Kürbiskerne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi schälen, vierteln bzw. achteln und quer in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kohlrabischeiben auf einer Platte anrichten und die Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den ganzen Kürbiskernen bestreuen.

Vollkornreis mit Steinchampignons

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 250g Vollkornreis
- 100g Zwiebel gelb
- 500g Steinchampignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 3 EL Schnittlauch oder Petersilie frisch
- 50g Parmesan



600ml Salzwasser aufkochen, Reis waschen, in das Kochwasser geben und bei geschlossenem Deckel etwa 20-30 Minuten garen lassen.

Während der Reis köchelt, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, Champignons achteln. Zwiebelwürfel mit Knoblauch in der Butter glasig dünsten, Champignons dazugeben und kurz mitdünsten.

Gedünstete Champignons mit dem gegarten Reis vermischen, abschmecken und zum Schluss gehackte Kräuter und geriebenen Hartkäse untermischen.

Rote Bete-Kartoffel-Auflauf mit Feta

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 4 Rote Bete
- 600g Kartoffeln
- 100g Broccolisprossen
- 80g Feta
- Salz, Pfeffer, Muskat, Rosmarin



Rote Bete und Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und in Würfel schneiden. Beides vermischen, die Hälfte der Broccolisprossen zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Rosmarin abschmecken.

Die Masse in eine Auflaufform geben, mit zerbröseltem Feta bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa zehn Minuten backen.

Vor dem Servieren mit den restlichen Bockshornkleesprossen garnieren.

Ananas-Secco-Creme

Zutaten (für etwa 6 Portionen)

- 350g Ananas Fruchtfleisch
- 250ml Ananassaft frisch
- 36g Puddingpulver Vanille
- 250ml Traubensecco
- 200g Schlagsahne



Ananassaft mit Traubensecco mischen. Mit dieser Mischung den Pudding nach Packungsanweisung kochen, etwas abkühlen lassen und kleine Ananaswürfel hinzugeben. Wenn der Pudding abgekühlt ist, die geschlagene Sahne unterheben.

Neu, NEU, Neu

- 1440Stück **Bärlauch im Bund** 2,19 € /Stück
- 15001Stück **Schafjoghurt Erdbeere 140g** 1,69 € /Stück
Cremiger Joghurt aus 100% Schafmilch mit fruchtigem Erdbeerpüree.
- 49125Stück **Kürbiskerne 250g** 5,49 € /Stück
Die Kürbiskerne sind unbehandelt. Sie schmecken wunderbar nussig und geben Salaten, Suppen und Nachspeisen ein ganz besonderes Aroma.
- 52947Stück **Amaranth Mais Waffel Rosm 100g** 2,19 € /Stück
Extra dünne & knusprige Amaranth Mais Waffeln mit Rosmarin & Meersalz. Deutschland KBA
- 95005Stück **Handseife Citrus Spender 300ml** 4,49 € /Stück