

Erfrischender Chinakohl-Salat

Zutaten (für etwa 2 Portionen):

- 200g Chinakohl
- 150g saure Sahne
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 EL Haselnüsse
- 1 / 2 Beet Kresse
- 3,5 EL Zitronensaft
- 2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer



Den Chinakohl putzen und die Blätter in etwa 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne grob hacken.

Für das Dressing saure Sahne mit Zitronensaft und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Kohl und Apfelscheiben mit dem Saure-Sahne-Dressing mischen. Und vor dem Servieren mit Kresse und Haselnüssen garnieren.

Bärlauchpesto mit Walnüssen

Zutaten (für etwa 3 Personen):

- 150g frischer Bärlauch
- 50g Walnusskerne
- 100g Parmesan
- 11 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, ein Prise Salz



Den Bärlauch kurz abwaschen und gut abtropfen lassen. Parmesan reiben, dann die Walnusskerne in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten und anschließend abkühlen lassen. Knoblauch hacken oder pressen. Nun alle Zutaten (Walnusskerne, Bärlauch, Walnussöl und Pfeffer) in den Standmixer geben oder pürieren. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Menge ist ausreichend für etwa 250 g Spaghetti und lässt sich im Kühlschrank gut aufbewahren.!

Saftiger Möhrenkuchen

Zutaten für den Teig:

- 375g Möhren
- 250g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 250g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- 250ml neutrales Öl
- 4 Eier
- 200g gemahlene Nüsse, z.B. Mandeln

Zutaten für's Icing:

- 300g Frischkäse
- 100g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zitronensaft



Die Möhren reiben. Dann Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren, geriebene Möhren und Nüsse hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform füllen, bei 180°C Umluft 40 Minuten backen.

Für das Icing Frischkäse zusammen mit Zitronensaft mit dem Mixer glatt rühren und beim Mixen Puderzucker und Vanillezucker langsam dazugeben.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Das Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen und für mindestens eine Stunde kalt stellen.

Neue Käse für Genießer:

29002 ... Lammbos, Schaf-Weichk. N 200g 2,69 € /100g
Leckerer Schafweichkäse aus dem Schwabenlände, würzig-mildsauerlich, mit feinem Schafmilcharoma.

25006 ... Ziegenbrie m. Blütenmischung 3,49 € /100g
Bioland-Ziegenkäsespezialität vom Hof Steinrauch aus der Eifel. Mild aromatischer Ziegenbrie aus der wilden, rauen Eifel, mit Ringelblume- und Kornblumenblüten verfeinert.

28005 ... Manouri Schafm.käse N 60% 150g 3,99 € /Stück
Der Manouri, ein Molkeneiweißkäse aus Schaf- und Ziegenmolke, ist die feine Alternative zum rustikalen Feta: besonders cremig und mild. In seiner Heimat wird er hauptsächlich mit Honig und Nüssen genossen. Jedoch ebenso lecker in der herzhaften Küche.