

Vorspeise: Frühlingsalat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen)

- 200g Batavia
- 1 Bd Radieschen
- 1 Zwiebel rot
- 200g Feta
- ½ TL Gemüsebrühe
- 4 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

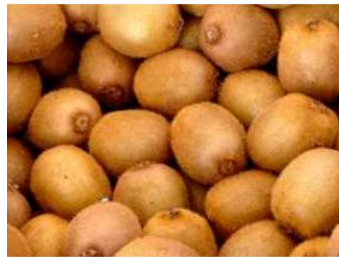


Bataviablätter verlesen, putzen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter etwas kleiner zupfen. Radieschen waschen, putzen und fein hobeln. Zwiebel häuten und in feine Ringe schneiden. Fetakäse klein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, 4 EL Wasser, Essig und Öl verquirlen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen, anrichten und servieren.

Nachspeise: Fruchtiger Kiwi-Chicoree-Salat

Zutaten (für 3 Portionen)

- 3 Chicoree
- 3 Kiwi
- 1 Kresse in der Schale
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Sesam



Kiwis schälen und in Spalten schneiden. Chicoree vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit der Kresse bestreuen.

Aus Öl, Essig, Honig und den Gewürzen eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben.

Hauptspeise: Gefüllte Aubergine

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Veggies Hack
- 660g Geschälte Tomaten Glas
- 250g Hirtenkäse
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie frisch



Die Auberginen waschen, in der Länge teilen, das Fleisch aushöhlen (beiseite stellen) und anschließend zum Entbittern für 30 Min. in Salzwasser legen. Die Auberginen trocken tupfen und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebeln in einem Topf in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Hitze erhöhen, den Knoblauch zufügen und mit den Tomaten ablöschen. Die Tomaten zerdrücken, Salz, Pfeffer und das Tomatenmark hinzufügen und die Soße 15 Min. köcheln lassen.

Währenddessen das Veggies Hack mit der eigenen Soße in Olivenöl anbraten. Das Fleisch der Auberginen klein schneiden und hinzufügen. Die Hitze reduzieren und ein paar Esslöffel der Tomatensoße hinzufügen. Die Tomatensoße in eine Auflaufform gießen, die Auberginen hineingeben, mit dem Hackfleisch füllen und den Schafskäse drüberstreuen. Für 30 Min. im vorgeheizten Backofen auf 175 °C überbacken. Mit frischer Petersilie und Reis servieren.

Neu bei uns!

17512Stück **Reis Cuisine 200ml**pflanzliche Sahne-D-KBA 1,19 € /St
Von Natur aus frei von Cholesterin, Laktose, Gluten, Milchweiß und Soja.

52130Stück **Piura Porcelana 75% 70** -Peru-KBA 4,49 € /Stück
Original Beans Piura Porcelana 75% aus äusserst seltenem weissen Kakao.

57001Stück **Ingwer Birne Balsam 100ml** -Italien KBA 4,89€/Stück
Die Süße der Birne und Schärfe des Ingwers passen hervorragend zu kräftigen Salaten mit Chicorée, Endivie, Fenchel, roter Beete und Feldsalat.

66835Flasche **now Pink Rhabarber 0,33l**-D-KBA 0,99 € /Flasche
Rhabarber Geschmack, untermalt von schwarzer Johannisbeere, mit spritziger Zitrone abgerundet.