

### Vorspeise: Pimientos de Padron

Zutaten (4 Portionen)

200g Bratpaprika  
Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer



Paprika waschen, Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika darin rundum anbraten bis die Haut Blasen wirft, ein paar dunkle Stellen schaden nicht. Auf einem Teller anrichten, mit Meersalz bestreuen und sofort servieren.

Pimientos de Padron sind eine schnell zubereitete, leckere Tapa die zusammen mit Serranoschinken, Manchego, etc. gegessen wird.

Da die Paprika beim Braten stark spritzen, ist es von Vorteil, zum Braten einen höheren Topf statt einer Pfanne zu nehmen.

### Nachspeise: Grapefruit mit Zimt-Zuckerkruste

4 Grapefruits  
80g Rohrzucker  
25g Butter  
1 TL Zimt



Die Grapefruits halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer von der Schale losschneiden, aber in der Schale belassen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen.

Die Butter und den Zucker in einem kleinen Topf schmelzen und den Zimt dazu geben. Die Mischung gleichmäßig auf die Grapefruithälften geben. Glatt streichen und in den Ofen geben bei 220°C für etwa 2-3 Min. Der Belag sollte Bläschen werfen.

Herausnehmen und gleich servieren.

Die Grapefruits sollten vor der Verzehrung sehr gut durchgekühlt sein.

### Hauptspeise: Spaghetti mit Bärlauch

Zutaten (für 2 Personen)

220g Spaghetti  
100g Bärlauch  
4 Knoblauchzehen  
5 Cocktailtomaten  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
Parmesan



Die Spaghetti nach Packungsaufschrift in Gemüsebrühe bissfest garen.

Währenddessen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und darin sanft andünsten. Die Cocktailtomaten vierteln und kurz mitdünsten. (Knoblauch darf nicht braun werden.) Nun den in feine Streifen geschnittenen Bärlauch dazu geben und nur kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti und Bärlauchsoße mischen und sofort servieren  
Frischen Parmesan dazu reichen.

### Neu bei uns!

**11016** .....Stück **Black Forest Tofu 200g** Deutschland-KBA 2,99 € /Stück

Mit natürlichem Buchenholz-Reiberauch und Kümmel hergestellt. Auch für alle die Kümmel eher nicht mögen, eine echter Leckerbissen!

**33105** .....Stück **Quinoa-Taler 195g** -Deutschland-KBA 2,99 € /Stück

**15151** .....Stück **Joghurt Zitrone-Banane 500g**-D-Demeter 1,99 € /Stück

**19003** .....Stück **Kokosmilch-Jogh. Mango-Maracuja 125g**-Ö-KBA 1,99 € /St

**21001** .....Stück **b\*Mozzarella DuoPack 2x100g**-Schweiz-KBA 2,29 € /Stück

Hergestellt aus frischer Bio-Kuhmilch. Genießen Sie ihn pur oder klassisch in Kombination mit Tomaten. Ideal auch als feiner Begleiter für viele andere Köstlichkeiten.

**22110** .....100g **Allgäuer Rosenblütenkäse N 55%**-D-Bioland 2,19 € /100g

Kleine Allgäuer Bauernhöfe liefern frische Bioheumilch. Dadurch entsteht hohe Transparenz vom Landwirt bis hin zum Konsumenten. Die Rosenblüten auf der Rinde zaubern einen lieblichen Geschmack. Diese kurz vor dem Verzehr entfernen.

**52132** .....Stück **Esmeraldas Milk 42% 70g** -Ecuador-KBA 4,29 € /Stück

Esmeraldas Milk 42% aus weltbekanntem Arriba-Kakao trägt zum Schutz des letzten Nebelwaldes Mache Chindul an Ecuadors Küste bei. Samtige Noten von Karamel mit einem Hauch Fleur de Sel.