

Vorspeise: Mangold-Salat mit Feta

Zutaten (2 Portionen)

- 500g Mangold
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100g Feta
- 1 ½ EL Sonnenblumenöl
- 75g Sauerrahm
- 75g Joghurt natur
- ½ EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Mangold in feine Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren. Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben - ca. 10 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Feta würfeln und dazugeben. Sauerrahm unterrühren. Den noch warmen Mangold auf Tellern anrichten und dann erst den Joghurt darauf geben.

Nachspeise: Vegane Pancakes mit Banane

- 200g Vollkornmehl
- 240ml Sojadrink o.ä.
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Banane
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Ahornsirup



Banane grob zerdrücken. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und nacheinander kleine oder große Pancakes ausbacken.

Die fertigen Pancakes auf Tellern stapeln und mit reichlich Ahornsirup übergießen. Sofort servieren und genießen.

Hauptspeise: Kartoffelpüree-Auflauf

Zutaten (für 2 Personen)

- 6 Kartoffeln Freya mehligkochend
- 4 EL Milch
- 150g Zwiebeln
- 4 Eier
- 200g Gouda
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Butter, Öl



Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und anschließend zerstampfen. Mit Milch und etwas Butter zu einem Kartoffelpüree verarbeiten. Mit klein gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das verfeinerte Kartoffelpüree in eine eingefettete Auflaufform geben. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in das Kartoffelpüree drücken. Eier aufschlagen und in jede Mulde ein Ei geben. Den ganzen Auflauf mit Käse bestreuen und bei etwa 180° C für 20 Min. im Ofen backen, bis der Käse eine goldene Kruste ist.

Ein Indiz für den Frühling: In der Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei hat die Kräuterzeit begonnen! ☺

1405Stück Schnittlauch im Bund 30g-G&M-Bioland 1,99 € /Stück

1415Stück Kerbel im Bund-G&M-Bioland 1,99 € /Stück

Schön für eine Kerbelsuppe

1417100g Kresse lose-G&M-Bioland 1,49 € /100g

1430Stück Salbei frisch im Bund -G&M-Bioland 1,99 € /Stück

1440Stück Bärlauch im Bund-Deutschland-Bioland 1,99 € /Stück

1470Stück Estragon im Bund-G&M-Bioland 1,99 € /Stück

Estragon für echte Sauce Bernaise

1485Stück Kräuter gemischt im Bund-G&M-Bioland 2,29 € /Stück

Mit Petersilie, Schnittlauch, Rucola

1500Stück Mediterraner Kräuterbund -G&M-Bioland 2,29 € /Stück

Salbei, Bergbohnenkraut, Thymian, Passt hervorragend in die mediterrane Sommerküche

1510Stück Pimpinelle-G&M-Bioland 1,89 € /Stück

1515Stück Sauerampfer im Bund-G&M-Bioland 1,99 € /Stück