

### Kartoffelsalat mit Rucola und Schaffeta

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 750g Kartoffeln fk
- 200g Rucola
- 2 Zwiebeln
- 250g Schaffeta
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico Bianco
- Salz, Pfeffer



Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, noch heiß schälen und abkühlen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und in Stücke zupfen. Zwiebeln abziehen in Ringe schneiden, Schafskäse in Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit den Kartoffeln mischen. Zwiebeln, Schafskäse und Rucola unterheben und abschmecken.

### Pak Choy Gemüse mit Reismudeln

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 800g Pak Choy
- 400g Reismudeln
- 2 Paprika rot
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2cm Ingwer
- 300ml Kokosmilch
- 1 EL Korma Curry Paste
- ½ TL Kurkuma



Kokosöl, Sojasauce, Rohrzucker, Limettensaft

Die Reismudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Den Pak Choy putzen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne in breite. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choy-Stiele und die Paprika anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Pak Choy Blätter untermischen und kurz ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit etwas Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

### Spinat-Möhren-Kokos-Suppe

Zutaten (für etwa 6 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 1 kg Möhren
- 1l Kokosmilch
- 400g Spinat
- 3 EL Mandelmus weiß
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Rohrzucker



Zwiebel schälen, würfeln und in zerlassenem Kokosöl glasig dünsten. Möhren schälen, würfeln und dazu geben. Mit 750ml Wasser gewürzt mit Kräutersalz auffüllen und kochen lassen, bis die Möhren weich sind.

Anschließend pürieren und mit der Kokosmilch auf die gewünschte Konsistenz anrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Spinat klein schneiden und in der Suppe kurz garen lassen. Zum Schluss die Suppe mit dem Kochwasser, dem Mandelmus und dem Rapsöl grob pürieren.

### Rhabarber-Kompott

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 4 Rhabarber Stangen
- 1 Pck Vanillezucker
- Rohrzucker, Maisstärke



Den Rhabarber waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendes Wasser geben, den Vanillezucker dazugeben und köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Die Masse mit etwas Maisstärke andicken und mit Zucker süßen. Mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren, schmeckt aber auch ohne ;)

### Neue Artikel in unserem Sortiment!

**477** .....kg Spargel weiß 18+ 14,95 € /kg

aus der Region Bioland

**2605** .....Stück Heidelbeeren 125g-Schale 3,49 € /Stück

Spanien IFOAM

**21080** .....Stück Mozzarella di Bufala DOP 125g 3,29 € /Stück

Italien IFOAM