

Traditionell: Neuhofer grüne Soße

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Bd Grüne Soße Kräuter klein
- 200g Schmand
- 150g Joghurt natur
- 150g Sauerrahm
- 4 Eier hartgekocht
- Salz, Pfeffer



Die Kräuter verlesen, kalt abspülen und gut trocken tupfen. Zusammen mit dem Schmand, Joghurt und Sauerrahm fein pürieren. Die hartgekochten Eier vierteln und kurz unter die Sauce mixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Grünen Sauce reicht man gekochte Pell- oder Salzkartoffeln und evtl. hartgekochte Eierhälften.

Nachspeise: Rhabarber-Crumble

- 800g Rhabarber
- 250g Butter
- 250g Rohrzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 400g Vollkornmehl
- 150g Haferflocken
- Salz, Puderzucker



Die Rhabarberstangen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mit einer Gabel den Zucker, Vanillezucker, Salz sowie das Mehl und die Haferflocken in die flüssige Butter einrühren. Dabei entstehen der „Crumble“ wie von selbst. Die Hälfte der Crumbles als dünnen Boden in eine Backform krümeln. Die Rhabarberstücke darauf verteilen und darüber die restlichen Crumbles gegeben. Den Crumble im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 35 Minuten bei 200° C backen.

Hauptspeise: Pak Choy Pfanne mit Tofu und Erdnusssauce

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200g Pak Choy
- 250g Tofu natur
- 75g Alfalfasprossen
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Öl
- 5 EL Erdnussmus
- 2 EL Sojasauce
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer



Zuerst das Öl in einer Pfanne erhitzen und den gewürfelten Tofu anbraten, bis er goldbraun ist. Die Würfel aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen. Danach Knoblauch, Alfalfasprossen und Pak Choy in das Öl geben und etwa 2-3 Minuten anbraten. Erdnussmus, Sojasauce und Kokosmilch zugeben und ca. weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die gebratenen Tofuwürfel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am besten passt dazu Reis.



In den nächsten Wochen bekommen wir unsere Eier von einem neuen regionalen Eierlieferant: dem Bioland-Betreiber Pfeifer aus Bad Soden-Altenhain.

Pfeifers Hennen leben mit ihren Hähnen glücklich in einem Hühnermobil mit viel Auslauf und immer grüner Weidefläche.

Bioland

Das Hühnermobil wird regelmäßig umgesetzt bzw. auf der Weide ein Stück weiter geschoben, bis das Mobil wieder auf einer komplett frischen Fläche steht. Hier stehen die Tiergesundheit, der Umweltschutz und die Eiqualität noch an erster Stelle. Und das schmeckt man!