

### Snack: Gesunde Radieschen Chips

#### Zutaten

1 Bd Radieschen  
Meersalz, Pfeffer, Basilikum  
Olivenöl



Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen.

Von den Radieschen den Blattansatz und die kleine Wurzel entfernen.

Jedes Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Radieschenscheiben gleichmäßig auf dem Papier verteilen. Mit Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum bestreuen.

Auf der mittleren Schiene 60 Minuten bei 100°C packen, danach weitere 30 Minuten bei 80°C bis sie kross sind.



### Nachspeise: Sommerlicher Ananas-Quark

1 Ananas  
150g Frischkäse  
250g Magerquark  
250ml Schlagsahne  
Rohrzucker



500g des Ananasfleisch in kleine Würfel schneiden. Aus dem restlichen Fleisch Saft auspressen (es wird nur 3 EL benötigt).

Frischkäse, Quark und Sahne klümpchenfrei verrühren. 3 EL vom Ananassaft zugeben, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Rohrzucker abschmecken und 400g gewürfelte Ananasstücke unterheben.

In Schüsseln füllen und mit den restlichen Ananasstücken dekorieren.

Im Sommer am besten gekühlt genießen.

### Hauptspeise: Vegane Lasagne mit Rübstiel und Zucchini

#### Zutaten (für 4 Portionen)

250g Rübstiel  
1 Zucchini  
4 Strauchtomaten  
1 rote Paprika  
1 Lauchstange  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Olivenöl  
2 TL weißes Mandelmus  
2 TL Hefeflocken  
Muskat, Kümmel, Paprikapulver, Majoran, Oregano, Rosamarin, Thymian, Salz



Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstücke glasig dünsten. Eine gepresste Knobizehe, sowie die Stiele vom Rübstiel dazugeben. 5 Min. später die Rübstielblätter zufügen und köcheln lassen. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz, Kreuzkümmel und Muskat würzen.

Weiteren TL Öl erhitzen, Lauchringe anbraten. Knoblauch und Paprika dazugeben, andünsten. Mit Salz, Paprikapulver, Majoran Oregano, Rosmarin und Thymian würzen. Von der Kochstelle nehmen und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Zucchini mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Für den „Käse“ Mandelmus, Hefeflocken, Salz und etwas Wasser verrühren, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.

In einer Auflaufform Zuchinischeiben, Soße und Rübstiellmasse schichten. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit dem "Käse" abschließen Lasagne ca. 10 Min backen, bis der "Käse" braun ist.

### Leckereien für Ihre nächste Ökokiste

1 .....kg **Spinat** -aus der Region-Bioland 7,99 € /kg  
476 .....kg **Spargel weiß 12-18**-aus der Region-Bioland 17,95 € /kg  
passend dazu: Sander's Silvaner, Kochschinken, Sauce Hollandaise, Estragon  
3855 .....kg **Rhabarber**-Deutschland-Bioland 6,89 € /kg  
19003 ..... **Kokosmilch-Joghurt Mango-Maracuja 125g-Ö-KBA** 1,99 € /St  
37837 .....Stück **Rhababerplunder - K**-aus der Region-Bioland 1,99 € /Stück  
46120 .....Stück **Müsli Schoko-Amaranth 400g-D-KBA** 5,19 € /Stück

Für Schokoliebhaber gibt es das Allos Amaranth-Schoko-Müsli: Es überzeugt mit köstlicher Kombi aus fein-knusprigem Getreide und leckeren Trockenfrüchten mit edel-herber Zartbitterschokolade.