

Rhabarber Streusel Kuchen im Öl Teig

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

150g	Quark	1 Pkt.	Vanillezucker
75g	Rohrzucker	Für die Streusel:	
1	Freilandeier	80g	Butter
1 Prise	Salz	125g	Mehl
6El	Öl	125g	Zucker
3Tl	Backpulver		
270g	Dinkelvollkorn Mehl		



Rhabarber waschen, abziehen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Zucker bestreut beiseite stellen. Quark mit Ei, Zucker, Salz und Öl mit Handrührgerät (Quirlen) verrühren, Dinkelvollkorn - Mehl mit Backpulver mischen und sieben, die Hälfte davon mit der kleinsten Stufe unterrühren, die zweite Hälfte mit den Knethacken unterkneten bis ein glatter Teig entsteht. Zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie etwa 10 min ruhen lassen. Dann auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Teig in ein Backblech geben und mit dem Rhabarber belegen. Streusel kneten und auf den Kuchen geben. Bei 200 Grad 30 Minuten im Backofen backen..

Kohlrabi-Cordon bleu mit Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten (für etwa 4 Personen):

900 g	Kohlrabi	800g	kleine Kartoffeln
100g	Raclette Käse, in Scheiben	1El	Rosmarin
30g	Weizen, fein gemahlen	400g	rote Paprika
1	Freilandeier	100g	Zwiebeln
70g	Vollkornbrösel	1	Knoblauchzehe
2El	Olivenöl	100ml	Rotwein
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	50g	Crème fraîche



Kohlrabi in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser bissfest kochen und abkühlen lassen. Kochwasser aufbewahren. Kohlrabi mit Pfeffer und Muskatnuss würzen, jeweils eine Käsescheibe zwischen zwei Kohlrabis legen und die Cordon bleus in Mehl, Ei und Vollkornbrösel wenden und auf einem geölten Backblech bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Kartoffeln gut waschen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl mischen und auf einem Backblech bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Für die Sauce Paprika, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in Öl andünsten, mit Rotwein bzw. Gemüsebrühe und Kohlrabi Fond ablöschen und weich kochen. Gemüse fein pürieren und mit Crème fraîche und Salz abschmecken.

Knusper-Äpfel

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

100g	feine Haferflocken
20g	Hirseflocken
50g	Butter
1Tl	Zimt, gemahlen
800g	Äpfel
1 Prise	Vanille gemahlen



Haferflocken mit Hirseflocken mischen. Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen, Zimt und Vanille zugeben und über die Flocken gießen. Mit der Hand oder einer Gabel zu Streuseln zerreiben. Äpfel waschen, in Viertel schneiden und entkernen. Äpfel in eine gefettete Auflaufform legen und die Streusel darüber verteilen. Bei 180 °C im Backofen 20-30 Minuten überbacken. Tipp: Die Knusperäpfel schmecken auch mit Vanillesauce oder Vanilleeis sehr gut.

Mango - Bananen - Smoothie

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1	Mango, reif
1	Banane
250 ml	Orangensaft
500 ml	Naturjoghurt
1 EL	Honig
evtl.	Eis (Eiswürfel)



Mango und Banane klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Wenn man mag, kann man ein paar Eiswürfel mit zerkleinern, dadurch wird das Ganze ein bisschen fester (und kälter). Alternativ kann man auch aus dem Orangensaft Eiswürfel zubereiten und diese dann mit pürieren.

Neue Artikel in unserem Sortiment!

- 20050.....Sultans Freude Dattel N 150g-Deutschland-Bioland 3,59 €/Stück
- 22049 b*Gouda Tomate Oregano Paprika-Deutschland-Bioland 1,49 €/100g
Leckerer Kräuterkäse, der nicht fehlen sollte
- 479Gemüsespargel-aus der Region-Bioland 8,49 €/kg
- 3805Mango ca. 550g/St.-Brasilien-Demeter International 2,39 €/Stück