

Gurken-Wassermelonen-Salat mit Pinienkernen

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 2 Wassermelonen
- 1 Schlangengurke
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer



Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten.

Melonen halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel kugelförmig ausheben. Die Gurke gründlich waschen und klein würfeln.

Die Frucht- und Gurkenstückchen mit etwas Pfeffer und einer Prise Salz würzen. Zitronensaft zufügen und zum Schluss das Öl dazu geben. Alles gut durchmischen, abschmecken und kühl stellen.

Den gekühlten Gurken-Melonen-Salat in ein Glas geben und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Spargel-Schinken-Lasagne

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1kg Spargel
- 2 Zwiebeln
- 400ml Schlagsahne
- 400g Schinken gekocht
- 12 Lasagneblätter
- 200g Pizzakäse gerieben
- Salz, Pfeffer, Margarine



Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel in 1 EL Margarine andünsten. Die Zwiebel fein würfeln und zu dem andünsteten Spargel hinzufügen, ebenso den gewürfelten Schinken. Dann 200ml Wasser mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200°C vorheizen und mit 5 EL Margarine eine Auflaufform ausfetten. Auf dem Boden eine Lage mit den Lasagneplatten auslegen und darüber die Soße geben. Dann wieder abwechselnd die Lasagneplatten und die Schinken-Sahne-Soße schichten. Zum Abschluss den geriebenen Käse aufstreuen und 30 Minuten backen.

Penne mit Rübstiel und Sardinen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 500g Penne Nudeln
- 400g Rübstiel
- 50g Parmesan
- 50g Pecorino Lochele
- 1 Knoblauchzehe
- 120g Sardinenfilets in Öl
- Salz, Pfeffer



Den Rübstiel waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser kochen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen.

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardinen hinzufügen und auflösen. Knoblauch klein würfeln, hinzufügen und leicht anbraten.

Dann den Rübstiel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit etwas Nudelwasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Parmesan und Pecorino darauf streuen und heiß servieren.

Schoko-Bananen-Mousse

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 300ml Schlagsahne
- 1 Banane
- 200g Vollmilch-Schokolade
- 25g Puderzucker



Die Schokolade in einem Topf schmelzen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Die Banane mit der Gabel zerdrücken und mit dem Puderzucker glatt rühren. Diese Mischung unter die Sahne ziehen. Die geschmolzene Schokolade ebenfalls unter die Sahne ziehen und die Mousse für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Neu, neu, neu!

- 5kg **Mangold bunt** -aus der Region-Bioland 6,39 € /kg
 - 221kg **Paprika gelb-Holland-Demeter** 10,95 € /kg
 - 2600Stück **Erdbeeren 250g-Deutschland-IFOAM** 2,99 € /Stück
 - 23006100g **Hausbergkäse J 45 %** -Österreich-IFOAM- 1,89 € /100g
- Saftig im Teig, cremig-nussig am Gaumen und erschwinglich. Heumilchkäse, laktosefrei!