

### Beilage: Gebackene Spargel-Röllchen

#### Zutaten

500g Spargel  
250g Gouda Scheiben  
250g Kochschinken  
2 Eier  
100g Vollkornmehl  
100g Paniermehl  
Öl



Den Spargel schälen und in reichlich Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter bissfest kochen. Wasser abgießen.

Jeweils 2-3 Stangen Spargel je nach Dicke mit einer Scheibe Gouda einwickeln, danach eine Scheibe Schinken darum wickeln und jeweils mit einem oder mehreren Zahnstochern feststecken.

Die Spargel-Gouda-Schinken-Röllchen in Mehl wenden. Danach die Röllchen durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss in Paniermehl wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Dazu passt ein frühlingsfrischer Eichblattsalat.

### Hauptspeise: Sommerliche Porree-Pfanne

#### Zutaten (für 2 Portionen)

2 St. Porree  
2 St. Frühlingszwiebeln  
1 Kartoffel fk  
1 Paprika rot  
Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Muskat  
Butter  
Zitronensaft  
Milch



Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Paprika in Würfel schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel kurz darin anbraten. Nach kurzer Zeit die Lauch- und Zwiebelringe hinzufügen und bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Wenn der Lauch zusammenfällt, alles mit einem Schuss Milch ablöschen.

Ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Kann warm und auch kalt als Salat gegessen werden.

### Nachspeise: Veganes Kiwi Eis

4 Kiwi Gold  
2 Bananen



Das Fleisch der Kiwi in kleinen Portionen mit einem Löffel herausnehmen.

Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

Beides in einem Gefrierbeutel über Nacht gefrieren lassen.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und cremig mixen bis eine Eiscreme Konsistenz entsteht.

Dabei eventuell ab und zu stoppen und das Ganze umzurühren, damit alles klein gemixt wird.

### Neue Leckereien für Ihre nächste Ökokiste

2600 .....Stück Erdbeeren 250g-Deutschland-Bioland 3,99 € /Stück  
2605 .....Stück Heidelbeeren 125g-Schale-Spanien-Naturland 3,79 € /Stück  
3000 .....kg Pfirsiche -Italien-Demeter 4,99 € /kg  
20004 .....Stück Weissenhorner Zaziki 150g-Österreich-KBA 2,69 € /Stück  
20070 .....Stück Scharfe Käthe 150g N 48%-D-Bioland 3,59 € /Stück  
28001 .....Stück Demetros Schafk. N 45% 200g-D-Demeter 5,49 € /Stück

Diese Käsespezialität aus 100% Schafmilch wird im Westerwald in traditioneller Handarbeit hergestellt. Ausschließlich aus hofeigener Demeter- Schafmilch.

Lecker im Salat, Antipast oder einfach auf dem Grill.

35036 .....Stück Sommerbrot Peperoni 350g - K- Region-Bioland 2,99 € /St

Das Sommerbrot Peperoni ist ein aromatisches Weizenbrot mit pikanten Peperonistücken und Kräutern der Provence. Es passt perfekt zum Brunch und in die Grillzeit.

35040 .....Stück Sommerbrot Olive 350g - K- Region-Bioland 2,99 € /Stück

Das Sommerbrot Olive ist ein aromatisches Weizenbrot mit schwarzen Kalamata Oliven und Olivenöl. Es passt perfekt zum Brunch und in die Grillzeit.