

Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Penne Nudeln	3 EL	Olivenöl
200g	Cocktailtomaten	1 EL	Balsamico
1 Bd	Rucola	1	Zwiebel
200g	Tomaten mariniert, getrocknet	1	Knoblauchzehe
150g	Oliven		Salz, Pfeffer
150g	Pinienkerne		
50g	Parmesan		



Die Nudeln gar kochen. Tomaten, getrocknete Tomaten und Oliven zerkleinern und mit den abgekühlten Nudeln mischen.

Aus Öl, Balsamico, gehackter Zwiebel und Knobi, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit dem Salat vermischen. Den Parmesan reiben und ebenfalls unter den Salat heben. Alles etwa 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach evtl. nochmals nachwürzen und wenn nötig

Den Rucola waschen, grob zerkleinern und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Zuletzt die Pinienkerne in der Pfanne trocken anrösten und über den angerichteten Salat geben.

Am besten mit frischem Baguette und einem leckeren Rotwein servieren.

Staudensellerie-Cremesuppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

750g	Staudensellerie
1 Bd	Petersilie glatt
125g	Zwiebel
50g	Butter
2	Eigelb
125ml	Schlagsahne
3 EL	Weißwein
	Salz, Pfeffer



Sellerie waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. 1l Wasser mit Kräutersalz würzen und erhitzen.

Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Sellerie dazugeben und ca. 8 Min. mitdünsten. Gehackte Petersilie zugeben, heiße Brühe angießen und ca. 35 Min im geschlossenen Topf kochen. Das Gemüse mit dem Passierstab pürieren. Eigelb, Sahne und Weißwein mischen und unter die Suppe rühren.

Zucchini-Feta-Spieße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

350g	Feta
125ml	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Oregano
2	Zucchini
8	Cocktailtomaten



Schafskäse in 2cm Würfel schneiden und in eine flache Schale geben. Öl mit Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und über den Käse träufeln. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen. Zucchini längs in dünne Streifen hobeln. Den Käse damit einwickeln. Auf die Spieße stecken, mit jeweils einer Kirschtomate abschließen. Auf dem vorgeheizten Grill 3-4 Minuten unter Wenden grillen, dabei mit der übrig gebliebenen Marinade bepinseln.

Mit Fladenrotten und Tomatensauce servieren.

Heidelbeer-Buttermilch-Muffins

Zutaten (für etwa 12 Stück):

240g	Heidelbeeren	220ml	Buttermilch
310g	Vollkornmehl	50g	Butter
2 ½ TL	Backpulver	40ml	Öl
200g	Rohrzucker	1 Pck	Vanillezucker
2	Eier		



120g Beeren mit 1 TL Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen und beiseite stellen. Zucker, Eier, Buttermilch, Butter, Öl und Vanillezucker gut verquirlen. Das Mehlgemisch unterrühren und die restlichen 120g Beeren vorsichtig unterheben.

Ein Backblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen. Je einen Klecks eingekochte Blaubeeren auf jeden Muffin geben.

Bei 220° Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Neue Artikel im Sortiment

3100g	Babyspinat	100g-Deutschland-Bioland	1,49 € /100g
461kg	Mairübchen	Deutschland-Bioland	2,99 € /kg
2098kg	Äpfel Natyra süß sauer	Deutschland-Naturland	4,49 € /kg