

Vorspeise: Kohlrabi mit Spinat-Schaffeta-Füllung

Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Kohlrabi
- 250g Spinat
- 100g Schaffeta
- 2 Bundzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 125ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl



Die Kohlrabis schälen, halbieren und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. garen. Abkühlen lassen und mit einem Teelöffel eine tiefe Höhle an der Schnittfläche herauskratzen. Kochwasser und Kohlrabiffleisch beiseite stellen. Bundzwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Den Spinat waschen, die Stiele entfernen, Blätter in den Topf hinzufügen und 3 Min. dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Dann alles in einem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat klein schneiden und danach mit dem Ei und dem zerbröselten Schaffeta mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in die Kohlrabihälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Kohlrabiffleisch mit dem Kochwasser pürieren und mit Sahne, Pfeffer und ggf. Salz abschmecken. Die Soße in die Gratinform gießen, bis die Kohlrabis ca. 2cm in der Soße stehen. Bei 180°C ca. 30 Min. im Ofen backen.

Nachspeise: Erdbeer-Kokos-Dessert

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300g Erdbeeren
- 60g Rohrzucker
- 350g Naturjoghurt
- 350ml Schlagsahne
- 100g Kokosraspel



Den Joghurt und die Kokosraspel zusammen pürieren, dann den Zucker unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurt-Kokos-Masse heben. Dessertgläser bis zur Hälfte mit der Creme füllen, dann eine Schicht Erdbeeren darauf verteilen, zum Schluss wieder die Creme darauf geben. Mit etwas Kokosstreusel bestreuen und mit einer Erdbeere dekorieren.

Hauptspeise: Bandnudeln mit Pak Coy und Curry

Zutaten (für 3 Portionen)

- 500g Pak Choy
- 1 Paprika rot
- 300g Bandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250ml Schlagsahne
- 1 TL Currypulver
- Petersilie frisch
- Salz, Pfeffer



Den Strunk des Pak Choy sowie welke Blätter entfernen und den Rest waschen. Die Stiele des Pak Choy in kleine Streifen, die Blätter in größere Streifen schneiden. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Wasser aufsetzen und die Bandnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn sie gar sind, das Wasser abgießen. Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Die Stiele des Pak Choy, Paprika und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Die Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Blätter des Pak Choy hinzugeben und die Soße mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren das Gemüse in Soße unter die Nudeln mischen und mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

Freizeitipp: Kneipp Erlebnistag mit Kräutermarkt in Bad Camberg

Der Bad Camberger Kneipp-Kurpark wird am Sonntag, 05. Juni 2016 von 10 bis 18 Uhr wieder zum großen Kneipperlebnispark. Das älteste Hessische Kneippheilbad Bad Camberg stellt den Begründer des Naturheilverfahrens auf 5 Säulen beim Kneipperlebnistag mit Kräutermarkt in den Mittelpunkt.

- Großer Kräutermarkt
- Kneipp-Aktionen, Info-Stände, Führungen
- 10.45, 14.00, 14.45 Uhr Unterhaltungsmusik
- Rotary Stadtlauf „Bad Camberg bewegt sich!“
- „Kunst im Park“
- Minigolf zum Jedermann-Preis von €1,50

