

Hauptspeise: Zucchininudeln mit Knobi, Öl & Parmesan

Zutaten (für 2 Portionen)

- 3 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Parmesan



Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Dann die Zucchini längs mit einem Juliennehobel in dünne, lange „Spaghetti“ schneiden und beiseite stellen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zwischenzeitlich die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Knoblauchstückchen im Olivenöl anbraten, aber nicht braun werden lassen! Anschließend die Hitze reduzieren und die Zucchininudeln hinzugeben.

Unter gelegentlichem Wenden die Zucchininudeln ca. 10 Minuten garen, sodass die Nudeln noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss 4 EL geriebenen Parmesan unterrühren, kurz miterhitzen und anschließend servieren.

Nachspeise: Kalter Nektarinen-Grieß-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 400g Nektarinen
- 500ml Milch
- 125g Dinkelgrieß
- 2 Eier
- 80g Butter
- 2 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ Zitrone



Die Milch mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß zufügen und unter Rühren bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen. Die Eier mit 50 g Butter, Zitronensaft und dem Honig schaumig rühren und unter den Grießbrei mischen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, eine Hälfte Grießbrei einfüllen, dann mit den Nektarinenstücken belegen und den Rest vom Grießbrei darüber verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf streuen. Den Auflauf bei 200 °C ca. 1 Stunde goldgelb backen. Am besten kalt servieren.

Vorspeise: Orientalischer Blumenkohl-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Blumenkohl
- 250g Kichererbsen aus der Dose
- 1 EL Tahin
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1 St Ingwer
- 2 Bundzwiebeln
- 1 Bd Schnittlauch & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer



Den Blumenkohl in kleine Rosen trennen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus dem Tahin, Olivenöl und den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver) eine Paste zubereiten. Mit klein gehacktem Knoblauch und Ingwer zusammen über den Blumenkohl geben und vermischen. Dann alles auf ein Backblech geben und für 20 Minuten bei 200 °C in den Backofen schieben. Anschließend etwas abkühlen lassen. Die Kichererbsen aus der Dose, die frischen Kräuter und die Bundzwiebeln hinzufügen und gut vermengen. Ggf. mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Neu bei Gesund & Munter

- 251kg **Buschbohnen-Italien-Demeter** 7,95 € /kg
- 420kg **Rote Bete rund-Spanien-EG-Kontrolliert** 3,49 € /kg
- 22111100g **St. Galler Sommerblüte. N 45%-Schweiz-IFOAM-** 2,89 € /100g
Feinwürziger, Schweizer Alpenkäse mit bunter Sommerblütenkruste. Bezaubernd sommerlich und blütenduftig.
- 48040Stück **Dinkel-Vollkorntoast 500g-Deutschland-EG** 3,89 € /St
Weiches Toast aus Dinkelvollkornmehl. Wenn's mal schnell gehen muss! Deutschland EG-Kontrolliert
- 54110Stück **Fenchel Toskana Brotaufst 190gKBA** 2,99 € /St
Brotaufstrich Fenchel Toskana ist ein mediterraner Brotaufstrich und besticht durch seinen fruchtig-aromatischen Geschmack.
- 57002Stück **Lemon Balsam 250mlDeutschland-KBA** 4,99 € /St
Der Lemon Balsam überrascht mit seinem fruchtig-frischen Geschmack. Feines Zitronensaftkonzentrat und Zitronenöl geben ihm einen unverwechselbaren Geschmack, ohne zu sauer zu sein.
- 58026Stück **Bratöl 0,75l-Deutschland-EG-Kontrolliert** 5,69 € /St
Für dieses Öl wird die Sonnenblumensorte high oleic verwendet, die besonders für die Gewinnung von Öl geeignet ist.