

Gerösteter Blumenkohl-Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1	Blumenkohl	1 EL	Tahin
250g	Kichererbsen Glas	4 EL	Olivenöl
je 1 Bd	Schnittlauch, Petersilie	1 TL	Kurkuma
2cm	Ingwer	1 TL	Paprikapulver
1	Zitrone		Salz, Pfeffer
2	Bundzwiebeln		
1	Knoblauchzehe		



Den Blumenkohl in kleine Rosen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Aus Tahin, 2 EL Olivenöl und den Gewürzen eine Paste zubereiten. Mit Knoblauch und Ingwer zusammen über den Blumenkohl geben und vermischen. Für 20 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben. Anschließend etwas abkühlen lassen. Dann die Kichererbsen, frische Kräuter, Bundzwiebeln und Zitronensaft dazugeben. Mit 2 EL Olivenöl, 2 TL Salz und 2 TL Pfeffer abschmecken.

Apfel-Walnuss-Muffins

Zutaten (für etwa 15 Stück):

500g	Äpfel	2 TL	Zimt
200g	Butter	100g	Walnüsse
250g	Puderzucker	1 Pck	Backpulver
3 Eier			



Die goldbraune Hülle aus Holunderblüten verleihen dem halbfesten Schnittkäse sein floral-duftiges, leicht süßliches Aroma. In Kombination mit den Pflanzkulturen entsteht ein geschmeidiges Gaumenerlebnis erster Güte.

Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Dann Backpulver und Mehl unterrühren. Zimt dazugeben und anschließend die klein geschnittenen Äpfel und die Walnüsse unterheben. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen die Muffins mit Puderzucker bestäuben.

Neue Artikel im Sortiment

201kg Minigurken ca.200-300g /St.-G&M-Bioland 5,95 € /kg

401kg Möhren violett-aus der Region-Bioland 2,99 € /kg

Bunte Möhrenmischung, das Auge ißt ja bekanntlich auch mit.

22056100g Bartholomäus Holunderblüte N 50% -D-Bioland 2,19 €/100g

Die goldbraune Hülle aus Holunderblüten verleihen dem halbfesten Schnittkäse sein floral-duftiges, leicht süßliches Aroma.

Mangold-Risotto mit pochiertem Ei

Zutaten (für 4 Personen)

150 ml	trockener Weißwein		Olivenöl, Balsamico Bianco
4	Eier	500 g	Mangold
80 g	Butter	4	Bundzwiebeln
2	Knoblauchzehen	100 g	Parmesan
400 g	Risotto-Reis	1	Zitrone



Mangold und Bundzwiebeln waschen. Mangoldstiele klein hacken, das Grün in Stücke schneiden, Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. 3EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Risottoreis dazugeben, alles gut mischen und kurz anrösten. Mit Wasser ablöschen, bis der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, von Zeit zu Zeit 500ml Gemüsebrühe und den Wein hinzugeben und immer wieder umrühren. Wenn der Reis beginnt weich zu werden, erst die Mangoldstiele, dann restlichen Mangold zugeben. Bei Bedarf zusätzlich Wasser hinzugeben. Wenn der Reis „al dente“ ist, Butter und Parmesan unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Eier pochieren: Hierfür Wasser in einem hohen Topf oder einem Milchtopf unter den Siedepunkt erhitzen, einen Schuss weißen Essig zugeben (wichtig!). Jetzt mit einem Löffel durch Rühren einen „Strudel“ erzeugen und in diesen Strudel ein Ei gleiten lassen - am besten von einer Kelle. Bei Bedarf mit dem Löffel das Ei immer wieder vorsichtig zusammenhalten, bis es gestockt ist, ziehen lassen - nicht sprudelnd kochen! Nach ca. 3 Minuten mit dem Schaumlöffel entnehmen und zur Seite stellen, ebenso mit den restlichen Eiern verfahren. Risotto anrichten, Parmesan darüber streuen und jeweils ein pochiertes Ei daraufsetzen.

Rucola-Salat mit Pfirsich, Mozzarella und Honigdressing

Zutaten (für etwa 4 Personen):

200g	Rucola	1	Zitrone
4	Pfirsiche	5 EL	Olivenöl
200g	Mozzarella	2 EL	Honig



Salat waschen und in eine Schüssel gegeben. Pfirsiche und Mozzarella in Stücke schneiden. Aus Olivenöl, Honig und dem Saft einer halben Zitrone ein Dressing mischen. Salat, Pfirsiche, Mozzarella und Dressing mischen, noch eine halbe Zitrone dazupressen und alles gut durchmischen.