

Sommer-Nudelsalat mit Tomate und Basilikum

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 650g Penne Nudeln
- 350g Tomaten
- 150g Oliven
- 250g Feta
- 2 Knoblauchzehen
- Basilikum frisch
- Salz, Pfeffer, Öl



Nudeln in Salzwasser laut Packungsanweisung gar kochen.

In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer großer Pfanne erhitzen und die halbierten Knoblauchzehen darin anbraten. Tomaten, Schafskäse und Oliven würfeln, bzw. halbieren. Nudeln abtropfen lassen und in die Pfanne geben, umrühren und alle Zutaten dazugeben, vermischen und abschmecken. Am besten eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Staudensellerie-Gemüse mit Mandelmus

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Galia Melone
- 1 Zitrone
- 500g Quark
- 2 EL Honig
- 100g Cantuccini



Stangensellerie putzen (oben und unten abschneiden, Fasern abziehen) der Länge nach durchschneiden und in ca. 1/2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in etwa die gleichen Stücke schneiden.

In einem Topf die Zwiebel im Rapsöl anschwitzen, Kartoffeln und Staudensellerie dazugeben und ein paar Mal durchrühren. Mit der Brühe ablöschen und auf kleiner Flamme bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen. Zum Schluss 1 EL Mandelmus unterrühren und etwas aufwallen lassen. Mit weißem Pfeffer abschmecken.

Fruchtige Spitzkohlpfanne

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1 Spitzkohl
- 2 Pfirsiche
- 150g Basmati Reis
- 10g Kurkuma frisch
- 20g Kokosöl
- 20g Ingwer frisch
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 EL Zitronensaft
- 50g Butter
- 2 EL Cashewkerne



Kokosöl in einem Topf erhitzen. Reis und geriebenen Kurkuma zugeben, salzen und Wasser angießen. Einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe ca. 15 Min. garen. In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Pfirsiche würfeln. Brühe mit Butter aufkochen, Ingwer und Kohl zugeben und 4-5 Minuten garen. Mit Aprikosenkonfitüre, Zitronensaft und evtl. etwas Salz abschmecken, die Pfirsichwürfel unterheben. Mit Cashewkernen bestreuen und gemeinsam mit dem Reis servieren.

Melonen-Trifle

Zutaten (für etwa 8 Personen):

- 2 Galia Melone
- 2 Zitrone
- 500g Quark
- 500g Joghurt natur
- 4 EL Honig
- 200g Cantuccini



Die Melonen entkernen, das Fruchtfleisch der Melonen auslösen und in kleine-Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit den Melonenstücken mischen. Von der zweiten Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Quark und Honig vermischen. Nun alles abwechselnd in eine Schüssel schichten - zuerst die Melonenstücke, darauf eine Schicht Cantuccini, dann eine Schicht Quarkcreme usw. Mit Creme abschließen, in die Mitte die letzten Melonenstücke geben. Mindestens 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Neue Artikel im Sortiment

255kg Dicke Bohnen-Deutschland-Bioland 7,95 € /kg

431100g Kurkuma frischSchiffsware-Peru-EG-Kontolliert 1,99 € /100g

3826Stück Kiwi Gold -Neuseeland-IFOAM 1,29 € /Stück