

### Vorspeise: Erfrischender Gurken-Apfel-Salat

Zutaten (für 3 Portionen)

- 2 Minigurken
- 2 Äpfel
- 250ml Schlagsahne
- 1 Bd Schnittlauch
- 2 TL Apfelessig
- Rohrzucker, Salz, Pfeffer



Die Gurke würfeln, salzen, 10 Min. ziehen lassen. Das Gurkenwasser abgießen. Den Apfel würfeln. Die Sahne halbfest schlagen.

Gurke, Apfel und Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer Zucker und Apfelessig würzen und abschmecken. Fein geschnittene Kräuter darüber streuen.

### Nachspeise: Sommerobst in Honig-Quark

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Nektarinen
- 2 Aprikosen
- 10 Erdbeeren
- 2 EL Quark
- 5 EL Milch
- 2 EL Honig
- 2 EL Walnüsse gehackt



Die Früchte waschen. Nektarinen und Aprikosen teilen, entkernen und würfeln. Bei den Erdbeeren den Strunk entfernen und vierteln. Quark, Milch und Honig vermischen. Das Obst mit der Sauce vermengen und in Servierschalen geben. Als Topping geröstete Walnüsse hacken und darüber streuen.

### Hauptspeise: Kohlrabi-Risotto mit Pinenkernen

Zutaten (für 2 Portionen)

- 400g Kohlrabi
- 650ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- ½ TL Olivenöl
- 150g Risottoreis
- 75ml Sanders Weißwein
- 1 EL Pinienkerne
- ½ Bd Petersilie glatt
- 1 TL Butter
- 30g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer



Kohlrabi schälen, in feine Würfelchen schneiden, in der Gemüsebrühe ca. 10 Min. garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten.

Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Reis in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 Min. garen, gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Fett rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Butter und Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

### Smoothie: Sommerlicher Nektarinen-Joghurt-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Nektarinen
- 600g Joghurt natur
- 2 EL Rohrzucker
- 40ml Milch



Nektarinen teilen und entkernen, in Viertel schneiden und in einen Messbecher geben. Joghurt, Zucker und Milch dazugeben und alles mit einem Pürierstab oder dem Mixer gut durchmischen. In Cocktailgläser füllen und bei Bedarf mit Eiswürfeln servieren.

### Zuwachs in unserem Sortiment!

**18306** .....Kiste **8x400g Butterm Mango-Maracuja-D-Naturl** 8,79 € /Kiste  
Herrlich fruchtig und erfrischend zu jeder Jahreszeit.

**19011** .....Stück **6x2x100g Sojade Hanf Himb-Erdb-Fr-KBA** 10,99 € /St  
Lecker, leichte Zwischenmahlzeit oder Dessert.

**48081** .....Stück **Bisquit Tortenboden 250g- Region-Naturland** 4,99 € /St  
Bio-Obstboden mit extra vielen Eiern. Herrlich weich und locker.

**54112** .....Stück **Kichererbse Ingwer Brotauf 180g -KBA** 2,99 € /Stück  
Die Kichererbse zeigt sich von ihrer feinsten Seite. Mit aromatischen Gewürzen fein

**57002** .....Stück **Lemon Balsam 250ml -D-KBA** 4,99 € /Stück  
Der Lemon Balsam überrascht mit seinem fruchtig-frischen Geschmack.

**59042** .....Stück **Sugo mit gegr. Zucchini 290g-Italien-Demeter** 2,79 € /St  
Diese Sauce wird nach einem alten Hausrezept gekocht.