

Vorspeise: Leichte Möhren-Rohkost-Salat

Zutaten (für 3 Portionen)

- 2 große Möhren
- 1 süßer Apfel
- Zitronensaft



Möhren und Apfel bei Bedarf schälen und mittelfein raspeln. Beides vermischen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit der Apfel nicht braun wird. Sofort servieren und genießen.

Hauptspeise: Frühkartoffeln mit Butter & Salz

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 kg Frühkartoffeln
- Butter nach Belieben



Frühkartoffeln haben noch eine sehr zarte und dünne Schale. Sie können sie mit einer Gemüsebürste abschrubben oder nach dem Kochen in der Schale (das ist übrigens auch die nährstoff-schonendste Zubereitungsart) ganz leicht abziehen.

Geschälte rohe Kartoffeln verfärben sich schnell braun und das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C wird abgebaut. Das Aufbewahren der geschälten Kartoffeln in Wasser ist keine Alternative, da dies zu Nährstoffverlusten führt. Besser ist sofortiges Kochen oder Abdecken mit einem nassen Tuch.

Vermeiden Sie langes Garen, denn so gehen viele Nährstoffe verloren.

Dämpfen ist die schonendste Garmethode für Salz- bzw. Pellkartoffeln.

Dabei kommt die Kartoffel lediglich mit dem Wasserdampf in Berührung.

Die Garzeit verlängert sich etwas, aber die Kartoffeln übergaren nicht so schnell. Auch Dünsten (höchstens 2 cm Wasser im Topf) ist ein schonendes Garverfahren.

Beim Kochen (Garen in viel Flüssigkeit) gehen wichtige Nährstoffe ins Kochwasser über. Diese Methode eignet sich nur, wenn die Flüssigkeit mit gegessen wird, z. B. bei Suppen.

Lassen Sie frisch gekochte Kartoffeln nach dem Abgießen kurz im heißen Topf liegen, bis die gesamte Restflüssigkeit verdampft ist.

Kartoffeln mit Butter beträufeln, salzen und ganz einfach genießen. Dazu passt ein leichter Weißwein oder unser Wein des Monats Juli!

Nachspeise: Rote Grütze mit Vanillesahne

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- Ca 400 g gemischtes Sommerobst (Kirschen, Aprikosen, Beeren, Pfirsiche, Nektarinen etc)
- 300-400ml Wasser oder Fruchtsaft
- Zitronensaft
- 2-3 EL Stärkemehl, Zucker nach Belieben
- Becher Sahne, Vanillezucker



Die Früchte waschen, entkernen und in gleichmäßig kleine Stücke schneiden. Wasser oder Fruchtsaft aufkochen. Stärkemehl und Zucker in wenig Wasser verrühren. Fruchtwürfel in die kochende Flüssigkeit geben. Sobald alles kocht, aufgelöstes Stärkemehl unter Rühren zugeben, noch einmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Vorsicht, es kann spritzen! Abkühlen lassen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und zur Grütze servieren.

Smoothie: Dunkelroter Smoothie mit Heidelbeeren und Roter Bete

- 2 Pfirsiche
- 1 Banane
- 1 kleine Knolle Rote Bete
- 1 Schälchen Heidelbeeren



Pfirsiche waschen, entkernen und grob würfeln.

Rote Bete schälen und grob würfeln. Zusammen mit der Banane, den Heidelbeeren und einem großen Glas Wasser im Smoothie-Mixer pürieren.

Zuwachs in unserem Sortiment!

72025FI. **Chardonnay-Weissburgunder QW 2015 0,75l** -Region 6,29€/Fl

Frische Zitrusnoten, Pfirsich, Stachelbeere, blumige Aromen. Der zurückhaltenden Holzeinsatz trägt Anklänge von Vanille und Brioche bei. Lebendige Säure, harmonischer, milder Abgang

66025FI. **Apfel-Kirschsaft Bannmühle 0,7l**-Region-Bioland 3,89 € / Fl

Regional, saisonal, eine Seltenheit und soooo lecker.

22042**Pesto-Gouda** - NL-kbA 1,99 € / 100 g

Mit frischem Basilikum, Knobli & Pinienkernen. Eine grüne Augenweide.

28055**Feta in Chili-Marinade 150g**-Griechenland-kbA 3,99 € /Stück

Verfeinert ist diese Spezialität durch eine pikante Marinade aus getrockneten Tomaten und Paprika. Eine angenehme Schärfe wird durch eine leichte Chilinote erzielt.

00003**Baby-Spinat 100gr** - Region - Bioland - 1,89 € / 100 g

Ganz junger Spinat, tellerfertig aufbereitet für den leckeren Spinatsalat mit Champignons