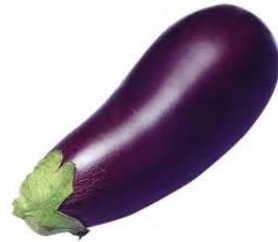


Aubergine Dinkel Crostini

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 300g Aubergine
- 200g Tomaten
- 125g Mozzarella
- 2El Olivenöl
- 2El Frische Kräuter
- 1 Dinkelbaguette

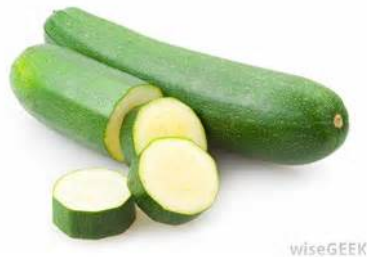


Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen und evtl. entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Aubergine in heißem Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Tomaten und Kräuter dazugeben und unterrühren. Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Mozzarella dazugeben. Auberginen Gemüse auf etwa 8 Baguette Scheiben streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 5 Minuten überbacken.

Zucchini Champignon Spaghetti

Zutaten (für 1 Portion):

- 300g braune Champignons
- 300g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Thymian
- 250g Erbsen
- 250g Schlagsahne
- 400g DinkelSpagetti
- 40g gehobelter Parmesankäse



Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Öl in einem ovalen Bräter erhitzen. Champignons, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Wenden leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Erbsen zufügen, Gemüse an den Rand des Bräters schieben. Sahne zugießen, aufkochen und Spaghetti in die Sahne legen. Mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Spaghetti mit dem Gemüse vermengen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann zugedeckt ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Dabei ebenfalls zwischendurch umrühren. Champignon-Spaghetti mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Johannisbeeren Essig

Zutaten (für 1 Portion)

- 600ml Balsamico bianco
- 500g Johannisbeere
- 300g Rohrzucker
- 1 Vanilleschote



Den Balsamico mit dem Zucker erwärmen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dann die gewaschenen Johannisbeeren und die ausgeschabte Vanilleschote dazu geben und etwa eine Viertelstunde köcheln lassen. Immer wieder mal rühren, damit die Beeren platzen und Saft und Farbe an den Essig abgeben. Anschließend die Vanille rausfischen, den Rest durch ein Tuch filtern und am besten noch heiß in Flaschen füllen.

Möhren Süßkartoffel Süsschen

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Süßkartoffeln
- 500g Möhren
- 1 Zwiebel
- 100g Creme Fraiche
- Geriebene Muskatnuss
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum

Süßkartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Kartoffeln zufügen, andünsten, mit Zucker bestäuben, kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen. Suppe von der Herdplatte nehmen, mit einem Pürierstab pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Crème fraîche unterrühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aktuelle Käse-Spezialitäten, auch für Veganer

28010Stück **Der Grieche - Feta PDO 180g Gr** - KBA 3,99 € /Stück

31027100g **Pecorino Nero N 48%Italien** - IFOAM 3,39 € /100g

Der Pecorino Nero ist eine typisch sardische Schafkäse-Spezialität. Die schwarze Rinde erinnert an die Gewohnheiten der Landarbeiter, die den Käse mit Olivenöl und Asche eingerieben haben.

32008Stück **Soja Frischkäse Kräuter-Knob140g Sch** - KBA 3,89 € /St

32010Stück **Der kleine Strolch Edelbert Kräuter 85gD** - KBA 5,99 € /St

Gereifter Cashew Käse mit Edelschimmel. Glückliche Nüsse und Kräuter, zart veredelt.