

### Vorspeise: Nektarinen-Schlemmerei vom Grill

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Nektarinen
- 4 EL Amarettini
- 1-2 EL Honig
- 1 EL Butter



Für die Likörsahne:

150 g Vollmilchjoghurt, 3 EL Amaretto, 2 EL Zucker, 200 g Schlagsahne

Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Amarettini grob zerbröseln, mit 1-2 EL Honig und Butter verkneten und in die Nektarinenhälften füllen. In eine Grillschale setzen, mit Alufolie verschließen und ca. 20 Min. grillen. Für die Likörsahne Joghurt, Likör und Zucker verrühren, Sahne steif schlagen und unterheben. Kalt stellen.

### Nachspeise: Aprikosen-Joghurt-Eis

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 300 g Aprikosen
- 300 g Naturjoghurt
- 50 g Zucker
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- 2 TL Zitronensaft und Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone



Die Aprikosen kurz mit heißem Wasser überbrühen, um die Haut zu entfernen. In kleine Stücke schneiden, mit dem Zucker, Zimt, Zitronensaft und der Zitronenschale fein pürieren. Den Joghurt mit dem Handmixer cremig rühren, anschließend das Aprikosenpüree dazugeben und gemeinsam schaumig rühren. In die Eismaschine füllen und zu Eis rühren oder in Schälchen füllen und im Gefrierschrank frosten.

### Hauptspeise: Griechische dicke Bohnen in Tomatensoße

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g dicke Bohnen
- Je 1 Zwiebel und Tomate
- 1 Bd Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack
- 125 ml Olivenöl



Die Kerne aus der Hülle pulen, mit kaltem Wasser spülen und in Salzwasser oder Brühe gar kochen.

Zwiebel fein hacken. Suppengrün entsprechend putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomate in mittlere Würfel schneiden. Petersilie waschen und nicht zu fein schneiden. Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenspritzer in Wasser lösen.

Alles mit dem Olivenöl in eine Auflaufform geben und gut umrühren. Der Inhalt sollte nicht unbedingt unter Wasser sein, aber die Flüssigkeit sollte sich schon sichtbar absetzen, daher keine zu große Auflaufform wählen. Notfalls etwas mehr Wasser und Tomatenmark verwenden.

Bei ca. 150-160 Grad Umluft ungefähr 2-3 Stunden im Backofen "einbacken", man sollte jede halbe Stunde einmal kräftig umrühren und die Flüssigkeit sollte am Ende weitestgehend verkocht sein.

### Smoothie: Feiner Smoothie mit Nektarinen und Spinat

- 2 Nektarinen
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Rosinen oder entsteinte Datteln
- 1 EL Mandelmus



Nektarinen waschen, entkernen und grob würfeln. Spinat waschen. Zusammen mit den Rosinen, dem Mandelmus und einem großen Glas Wasser im Smoothie-Mixer pürieren.

### Zuwachs in unserem Sortiment!

**650** .....Sommerwirsing - kbA, jung&zart fürs feine Rahmgemüse 3,19 € / St

**260** .....frische Erbsen in der Schale - kbA, 1,49 € / 100g

jung & zart zum „gleich roh essen“

**22221** .....Salbeistange N 45% - Österreich, BioAustria 2,29 € / 100 g

Laktosefreier Heumilchkäse mit aromatischem Salbei auf der Rinde

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

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

**72025** .....FI. 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

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

Regional, saisonal, eine Seltenheit und soooo lecker.