

Paprika - Zwiebel - Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 6 Paprika grün
- 4 Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 1 Bd Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer



In einer Schüssel das Olivenöl mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Knoblauchzehen dazu pressen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und in schmale Streifen schneiden. Alles gut miteinander vermischen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Vorm Servieren gut durchrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Mangold-Linsen-Curry

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Mangold
- 500g Linsen rot
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Sesam
- 4 EL Butter
- 800ml Kokosmilch
- 2cm Ingwer
- 4 EL Zitronensaft
- Kreukümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer



Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen. Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, 2 TL Kreuzkümmel und 1 TL Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und 800ml Wasser dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gebackene Aubergine

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 4 Auberginen
- 500g Tomaten
- 2 Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Gewaschene Auberginen als Fächer aufschneiden, sodass sie am Ende noch zusammen sind. Mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen.

Tomaten überbrühen, Haut abziehen und Strunk entfernen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Knoblauch, häuten, fein würfeln und mit gehackter Petersilie mischen. Auberginen abspülen und trocken tupfen. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Tomaten, Mozzarella und Petersilienmischung in die Einschnitte füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Öl beträufeln. Im heißen Backofen und bei 200 °C ca. 50 Minuten backen.

Himbeer-Sahne-Traum

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Himbeeren
- 500ml Schlagsahne
- 300g Joghurt natur
- Rohrzucker



Die Himbeeren in eine große Glasschüssel füllen. Die Sahne steif schlagen. Den Naturjoghurt zunächst in einer kleinen Schüssel cremig rühren und dann unter die Sahne heben und gut einrühren.

Diese Mischung auf die Himbeeren geben und glatt streichen.

Nun den Rohrzucker großzügig auf die Masse streuen.

Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Gekühlt servieren und nicht umrühren!

Neu, neu, neu!

265Stück **Zuckermais frisch** aus der Region - Bioland 2,49 € /Stück

32011Stück **Der kl. Strolch Edelb. Papri. 85g D** - KBA 5,99 € /Stück

Gereifter Cashew Käse mit Edelschimmel. Glückliche Nüsse mit Paprika und Chili zart veredelt.