

### Vorspeise: Marinierte Champignons als Antipasti

Zutaten (für 4 Portionen)

- 400g Steinchampignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd Petersilie
- Olivenöl
- Rosmarin getrocknet
- Balsamico
- Salz, Pfeffer



Steinchampignons putzen und den Knoblauch häuten und fein würfeln.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarin kurz darin anbraten, dann die Champignons dazu geben und mit braten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Mit frischer gehackter Petersilie garnieren.

### Hauptspeise: Sommerliches Rübchen-Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Mairübchen
- 1 Kartoffel
- 2 Möhren
- 1 Gelbe Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd Bundzwiebeln
- 1 EL Butter
- 1 Bd Petersilie
- Weißwein
- Salz, Pfeffer, Muskat



Mairübchen, Möhren und Gelbe Bete putzen und waschen. Die Bundzwiebeln putzen und die Kartoffel schälen. Alles in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Blätter der Rübchen grob hacken, den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Alles mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen und mit wenig Wein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ca. 8 Min schmoren. Jedes Gemüse soll noch Biss haben, nur die Kartoffel muss gar sein. Petersilie hacken und mit der Butter drüber und servieren.

### Nachspeise: Süß-säuerlicher Johannisbeer-Traum

Zutaten (für 4 Portionen)

- 16 Löffelbiscuits
- 400g Johannisbeeren rot
- 60g Rohrzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 200g Schlagsahne
- 200g Magerquark



Ein paar Johannisbeeren beiseite stellen.

Die Löffelbiscuits grob zerbröseln. Etwa 3/4 der Brösel auf 4 Dessertgläser verteilen. 200g Johannisbeeren zusammen mit dem Zucker pürieren und die Masse auf die 4 Gläser über die Brösel verteilen.

Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Quark unterheben.

Die Sahne-Quark-Creme in zwei Hälften aufteilen. In die eine Hälfte die restlichen Johannisbeeren unterheben. Dann zuerst die Creme mit den untergehobenen Johannisbeeren auf die Gläser verteilen, dann die reine Sahne-Quark-Creme darüber geben.

Zum Abschluss die restlichen Löffelbiscuitbrösel auf die Creme geben und mit den beiseite gestellten Johannisbeeren garnieren.

### Smoothie: Erfrischender Wassermelone-Gurke Slush

- 600g Wassermelonenfleisch
- 100g Gurkenfleisch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rohrzucker
- 50ml Wasser



Das Wassermelonenfleisch würfeln über Nacht einfrieren. Am nächsten Tag alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren.

### Neues in unserem Sortiment!

422 .....kg **Gelbe Bete**-Deutschland-Bioland 4,29 € /kg

1460 .....Stück **Basilikum im Bund-G&M**-Bioland 1,89 € /Stück  
sehr aromatisch

2073 .....kg **Äpfel Delprivate süß sauer**-Italien-IFOAM 5,99 € /kg  
süß sauer aromatisch, eine der besten Frühapfelsorten

22090 .....100g **Weinbauernkäse N 45%**-Deutschland-Bioland 2,69 € /100g  
Der edle, mit Rotweinhafe gepflegte, Bauernkäse ist umhüllt von einer dunklen Rinde. Deutschland