

Kräuter-Grillbrot

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1 Bd	Kräuter gemischt	42g	Hefe frisch
1	Knoblauchzehe	2 TL	Zucker
1	Zwiebel	2 TL	Salz
125g	Butter	50ml	Olivenöl
600g	Mehl		



Knoblauch, Zwiebel, Kräuter und Butter zu einer Kräuterbutter vermischen. Die Hefe im Wasser auflösen, mit den restlichen Zutaten sowie 300ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verkneten und gehen lassen.

Den Teig zu einem Viereck ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Viereck zu gleichmäßigen Streifen schneiden und diese dann in Falten legen. Die gefalteten Streifen von der Mitte ausgehend in eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte Springform stellen und dann 15 Minuten gehen lassen. Danach bei 200°C 30 - 35 Minuten backen.

Broccoli-Mais-Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

2	Broccoli
350g	Zuckermais im Glas
5	Gewürzgurken
1	Zwiebel
10g	Salatgewürz
200g	Joghurt
200g	Mayonnaise



Den Broccoliröschen abtrennen und in eine Salatschüssel geben. Die Gewürzgurken längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Alles zum Broccoli in die Schüssel geben. Zum Schluss aus der Gewürzmischung, Joghurt und Mayonnaise ein Dressing herstellen und mit dem Salat verrühren. Bis zum Verzehr ziehen lassen.

Bohnen-Feta-Pfanne

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

800g	Buschbohnen
400g	Feta
8	Tomaten
2	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
	Gemischte Kräuter frisch
	Salz, Pfeffer



Die Buschbohnen in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielenden entfernen. Die Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Die Bohnen in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest blanchieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Die blanchierten Bohnen und die gewürfelten Tomaten zugeben und etwa 7 Minuten köcheln lassen. Den klein gewürfelten Schaffeta in die Pfanne geben und unterheben. Durchziehen lassen, bis alles miteinander verschmilzt. Zuletzt die klein gehackten Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Stachelbeer-Joghurt-Dessert

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

200g	Stachelbeeren
600g	Sahnejoghurt griechischer Art
6 EL	Rohrzucker
8	Dinkel-Butterkekse



Den Joghurt und den Zucker zusammen glatt rühren. Die Stachelbeeren waschen und entrispen. Die Kekse in Gläser bröseln. Einen Teil der Creme auf die Kekse geben, dann die Stachelbeeren darauf geben und dann den Rest der Creme. Oben drauf mit ein paar Stachelbeeren und Keksbröseln garnieren.

Neu, neu, neu!

431100g	Kurkuma frisch	Peru - EG-Kontrolliert	1,99 € /100g
445kg	Süßkartoffeln	Spanien - Naturland	5,89 € /kg
2250kg	Birnen	Frankreich - EG- I.U.	5,29 € /kg
3401kg	Limetten	Mexiko - EG-Kontrolliert	9,79 € /kg
3810Stück	Galia Melonen ca 650g	Spanien - Naturland	3,89 € /Stück
3863kg	Trauben weiß	Italien - IFOAM-Akkreditierung	7,49 € /kg