

Vorspeise: Gelbe Bete-Kichererbsen Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 Gelbe Bete
- 400g Kichererbsen Glas
- 1 Bundzwiebel
- 1 Bd Basilikum
- 120g Griechischer Feta
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Rote Bete kochen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen. Bundzwiebel und ein Teil Basilikum grob hacken. Olivenöl, etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Bete, Kichererbsen, Bundzwiebel, Basilikum und Dressing in einer Schüssel mischen. Den Feta grob darüber zerbröseln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Hauptspeise: Penne mit Bohnen-Parmesan-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500g Buschbohnen
- 500g Penne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Schlagsahne
- 80g Parmesan
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Salzwasser aufkochen und die Bohnen etwa 10 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken.

In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Anweisung kochen.

Währenddessen Knoblauch und Zwiebel putzen und fein hacken. Beides in einer Pfanne andünsten und dann mit 200ml Wasser und der Sahne angießen. Nach etwa 10 Minuten geriebenen Parmesan unterrühren und kurz erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken. Bohnen zu Soße geben und nochmal erhitzen. Dann servieren.

Snack: Kohlrabi Pommes

- 1 Kohlrabi
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver



Kohlrabi schälen und in Pommesstifte schneiden. Die Kohlrabi-Pommes in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermischen. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Dessert: Sauerrahm-Creme mit Stachelbeerpüree

Zutaten (für 3 Portionen)

- 400g Sauerrahm
- 120g Weiße Schokolade
- 1 TL Vanillezucker
- 200g Stachelbeeren



Die Schokolade schmelzen und mit dem Sauerrahm verrühren. Mit Vanillezucker oder echter Vanille abschmecken. Die Stachelbeeren pürieren. Die Creme abwechselnd mit dem frischen Stachelbeerpüree in Gläser füllen.

Smoothie: Heidelbeer-Ingwer-Smoothie

- 200ml Orangensaft
- 1 Apfel
- 100g Heidelbeeren
- 1cm Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Zitrone



Die Zitronen auspressen. Den Apfel und Ingwer schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Blaubeeren und dem Osaft in ein Gefäß füllen und kräftig mixen. Tipp: Ein paar Eiswürfel mit mixen zur extra Erfrischung!

Neue Leckereien

- 4015kg Kartoffeln Salome 1kg fk -G&M-Bioland 2,69 € /kg
- 455Stück Radieschen im Bund-aus der Region-Bioland 2,29 € /Stück
- 2607Stück Heidelbeeren 1kg-Korb-Deutschland-Bioland 12,39 € /Stück
- 3635Stück Himbeeren 125g-Schale-Deutschland-Bioland 3,99 € /Stück
- 28003Stück Capros-Ziegenlakekäse N 45%-D-Bioland 4,69 € /Stück
Feiner Ziegenweichkäse in mildem Sonnenblumenöl