

Quinoa-Salat mit buntem Gemüse

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 250g Quinoa
- 1 Schlangengurke
- 300g Tomate
- 1 Paprika gelb
- 1 Bd Petersilie
- Salz, Olivenöl, Chilipulver, Pfeffer



Quinoa abspülen und in Salzwasser knapp bedeckt ca. 20 Min. kochen. In der Zwischenzeit Tomaten, Paprika und Gurke würfeln. Die Petersilie fein hacken. Der Quinoa sollte nach der Kochzeit das Wasser aufgenommen und die Konsistenz von garem Reis haben. Dann mit einer Gabel etwas auflockern und beiseite stellen. Quinoa mit den Gemüswürfeln und der Petersilie vermischen, salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl und nach Belieben Chilipulver dazugeben, mischen und mit frischer Petersilie servieren.

Rote-Bete-Lasagne

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 400g Rote Bete
- 300g Feta
- 1 Bd Kräuter gemischt
- 4 EL Honig
- 5 EL Olivenöl



Die Roten Bete schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Roten Bete Scheiben auslegen und darauf die Hälfte Fetakäse bröseln. Darauf ein wenig Honig und die gehackten Kräuter verteilen. Dann die andere Hälfte Rote Bete Scheiben darauf schichten, dann den restlichen Feta und dann noch mal Honig und Kräuter darüber verteilen. Zum Schluss Olivenöl darüber träufeln und für 30 Min. in den Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze).



Gnocchi-Bohnen-Pfanne

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 800g Kürbis-Gnocchi
- 400g Tofu natur
- 500g Buschbohnen
- 400g Schmand
- 100g Pizza-Käse
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



Die Buschbohnen für ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Den Tofu würfeln und in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Die Gnocchi hinzugeben und 6 Min. zusammen mit dem Tofu anbraten, bis die Gnocchi goldgelb sind. Die Buschbohnen nach der Garzeit hinzu geben. Dann 250ml Wasser zugießen und mit dem Schmand andicken. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Gouda über die Pfanne reiben und warten bis dieser verlaufen ist. Sofort servieren.

Melone mit Honigjoghurt und Nüssen

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 2 Melonen
- 700g Sahnejoghurt griechischer Art
- 8 EL Akazienhonig
- 60g Walnüsse
- 1 TL Zimt



Die Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, mit dem Zimt mischen und abkühlen lassen. Den Joghurt mit 2 EL Honig verrühren und kalt stellen. Die Melonen entkernen und in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch in Stücken von der Schale schneiden. Melonenstücke mit dem Joghurt anrichten, mit dem restlichen Honig beträufeln und mit den Zimtnüssen servieren.

Neu, neu, neu!

- 811Stück **Gemüsezwiebeln frisch ca 400g** D - Bioland 2,59 € /Stück
 - 2607Stück **Heidelbeeren 1kg-Korb**D - Bioland 12,95 € /Stück
 - 24032Stück **Ziegenrolle Honig 125g**Holland - KBA 3,59 € /Stück
- Nicht nur beim Frühstück ein Highlight. Seine leicht süße Note und sein cremiger Geschmack begeistern die Frischkäse-Liebhaber.