

### Vorspeise: Eissalat mal anders. Gegrillt!

Zutaten (für 1 Portion)

250g Eissalat  
2 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1 Mozzarella  
2 EL Orangensaft  
1 TL Senf  
Essig, Öl  
Honig  
Salz, Pfeffer  
Basilikum frisch



Eissalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In eine leicht geölte Auflaufform geben. Für das Dressing Osaft, Senf, etwas Essig, Öl, Honig und Salz, Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln.

Dünne Tomatenscheiben auf den Salat legen und mit feinen Zwiebelringen belegen. Darüber dünn geschnittenen Mozzarella legen.

Die Auflaufform im Grill überbacken, bis der Käse zerlaufen ist und noch warm mit Basilikum servieren.

### Hauptspeise: Mangold-Linsen-Curry

Zutaten (für 2 Portionen)

250g	Mangold	400g	Kokosmilch
250g	Linsen rot	2 cm	Ingwer
2	Zwiebeln	2 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen	1 TL	Schwarzkümmel
2 EL	Sesam	½ TL	Kurkumapulver
2 EL	Butter		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 andünsten. Sesam, Schwarzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und 400ml Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

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

### Aufstrich: Aubergine-Sonnenblumenkerne

25ml	Sonnenblumenöl	1/8	Apfel
50g	Sonnenblumenkerne	5g	Paprikapulver
30g	Aubergine	1 TL	Tomatenmark
30g	Paprika	1 TL	Rohrzucker
15g	Zitronensaft	1	Knoblauchzehe
5g	Zwiebel		Salz, Pfeffer



Die Sonnenblumenkerne in reichlich Wasser aufkochen und 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen Aubergine, Zwiebel und Paprika waschen und in Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Danach die Sonnenblumenkerne abgießen und in einem Mixer grob pürieren. Dann das Öl, Zitronensaft und den Apfel hinzugeben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Nun Aubergine, Zwiebel, Paprika und Tomatenmark hinzugeben und kurz mixen. Die fertige Masse mit Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Rohrzucker je nach Bedarf abschmecken und verrühren.

### Dessert: Zwetschgenknödel

Zutaten (für 4 Portionen)

250g	Magerquark	15	Zwetschgen
50g	Butter		Semmelbrösel
1	Ei		Salz, Zucker, Zimt
250g	Vollkornmehl		



Aus Quark, Butter, Ei, Mehl, einer Prise Salz und Zucker einen Teig herstellen. Zwetschgen längs aufschneiden und entsteinen. Von dem Teig 1-2 EL abnehmen und je eine Zwetschge gut damit umhüllen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen, die Knödel hineingeben und bei mittlerer Hitze 8 Min. ziehen lassen. Semmelbrösel in Butter rösten und über die fertigen Knödel geben. Mit Zimt und Zucker bestreut servieren.

### \*Neue Leckereien\*

**4902** .....kg **Neuhofer Gligger mit Rosmarin** -G&M-Bioland 2,89 € /kg  
Kleine Gourmet-Kartoffeln, ideal für Backblechkartoffeln oder Salzkrustenkartoffeln.

**26027** .....100g **Blumenliese J 45%** - Deutschland-Bioland 3,99 € /100g  
halbfester Ziegenrohmlchkäse mit Wildblumenmischung auf der Naturrinde Deutschland Bioland

**31025** .....100g **Pecorino Safran J 50%** Italien-IFOAM 3,49 € /100g  
Exotisch, würzig und reif. Ein echter Semi-stagionato mit handgepfücktem Safran.

**47146** .....Stück **Goodel Mungbohne 250g** - Italien-KBA 3,95 € /Stück  
Goodels Mungbohne bestehen ausschließlich aus feinstem Mungbohnenmehl.