

Blumenkohl-Kartoffel-Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Blumenkohl	125g	Joghurt natur
700g	Kartoffeln	125g	Sauerrahm
6	Eier	2 EL	Zitronensaft
200g	Cocktailtomaten	1 EL	Currypulver
100g	Fetakäse	1 EL	Honig
2	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer
1 Bd	Schnittlauch		



Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen, schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen. Eier hart kochen, schälen und vierteln.

Schnittlauch in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Tomaten halbieren, Käse in Würfel schneiden.

Joghurt mit Sauerrahm, Zitronensaft, Curry, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Zum Schluss das Gemüse, den Käse und das Dressing mischen und bis zum Servieren durch ziehen lassen.

Pasta mit Fenchel-Tomaten-Schnittlauch-Soße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

600g	Penne Nudeln
2	Fenchel
2 Bd	Schnittlauch
8	Tomaten
400g	Schlagsahne
4 EL	Butter
2 TL	Curry
	Salz, Pfeffer



Die Pasta nach Packungsanweisung gar kochen.

Schnittlauch, waschen, putzen und grob in Ringe schneiden. Fenchel in feine Streifen Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazu geben, kurz andüsten, salzen und pfeffern. Mit der Sahne ablöschen und etwa 4 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und weiter köcheln lassen, bis die Sauce eingekocht ist. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Currypulver einrühren. Mit frischem Schnittlauch servieren.

Vegetarische Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1	Kohlrabi	3 EL	Kräuter gemischt
250g	Vollkornmehl	15g	Paniermehl
1	Ei		Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Öl
50g	Parmesan		



Den Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Panade einen tiefen Teller mit Mehl füllen, im zweiten Teller das Ei verquirlen und eine Prise Salz dazugeben. Im dritten Teller den geriebenen Parmesan, Kräuter, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprika und das Paniermehl vermischen.

Zum Panieren die Kohlrabischeiben erst im Mehl wenden, anschließend im Ei und zum Schluss in der Parmesan-Kräuter-Panade. Den panierten Kohlrabi in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten und dann ca. 30 min im vorgeheizten Ofen bei 150°C backen.

Die Kohlrabischnitzel passen super zu frischem Salat oder Quark und Brot.

Zwetschgen-Crumble

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Zwetschgen
80g	Cashewkerne
125g	Vollkornmehl
1 Pck	Vanillezucker
75g	Butter
	Zimt, Zucker



Halbierte und entsteinte Zwetschgen in eine Auflaufform legen. Mit 1 TL Zucker und 2 EL Zimt bestreuen. Für die Streusel zunächst die gemahlene Cashews in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und dann in einer Rührschüssel mit den 80g Zucker und den restlichen Zutaten zu Streusel verarbeiten. Auf den Pflaumen verteilen. Bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

Aus der G&M Gärtnerei

5	kg	Mangold bunt bright light G&M - Bioland	5,49 € /kg
200	Stück	Schlangengurken G&M - Bioland	2,19 € /Stück
421	kg	Rote Bete Forono länglich G&M - Bioland	3,49 € /kg
1500	Stück	Mediterraner Kräuterbund G&M - Bioland	2,49 € /Stück

Salbei, Bergbohnenkraut, Thymian, passt hervorragend in die mediterrane Sommerküche