

### Snack: Mini Focaccia mit Kartoffeln

Zutaten (für 1 Portion)

- 400g Dinkelmehl
- 25g Hefe frisch
- 110ml Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL Meersalz
- 2 Kartoffeln
- 200g Ziegenkäse
- Rosmarin frisch



200ml lauwarmes Wasser, 80 ml Olivenöl, Ahornsirup und Meersalz in einer Schüssel verrühren. Die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. Nach und nach das Mehl unterarbeiten und gut verkneten. Den Teig ca. 45 Minuten gehen lassen. Den Teig durchkneten und zu acht Kugeln formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit 15 ml Öl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Die Kugeln daraufgeben und auf ca. 1,5 cm flach drücken. Bedeckt erneut 30 Minuten gehen lassen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Ziegenkäse und dem Rosmarin auf den Fladen verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Für ca. 12 Minuten bei 220°C Ober-/Unterhitze backen.

### Hauptspeise: Apfel-Porree-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Äpfel
- 250g Porree
- 1 Zwiebel
- 250g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 TL Curry
- 1 TL Öl
- 75ml Schlagsahne
- Petersilie frisch
- Salz, Pfeffer



Äpfel, Zwiebel und Kartoffeln würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, dann Äpfel, Kartoffeln und Curry mitdünsten. 750ml Wasser zugießen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken. Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Suppe pürieren. Schlagsahne, Salz, Pfeffer und Petersilie dazugeben, abschmecken. Lauchringe in die Suppe geben und servieren.

### Vorspeise: Tomaten-Basilikum-Reis-Salat

- 125g Reis
- 1 Topf Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelessig
- 200g Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 Minigurken
- Salz, Pfeffer



Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

In der Zwischenzeit den Basilikum bis auf einige Blätter für die Dekoration in feine Streifen schneiden. Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen und den Basilikum dazu geben. Die Zwiebel fein hacken, die Gurke in Würfel schneiden. Beides mit dem Reis in die Schüssel geben, alles gut vermischen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und portionsweise auf Teller verteilen. Den Salat auf den Tomaten-

### Smoothie: Spinat-Pfirsich-Smoothie

Zutaten (für 3 Portionen)

- 125g Spinat frisch
- 300g Pfirsich
- 175g Minigurke
- 100ml Wasser still
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp Vanille



Obst und Gemüse waschen, abtrocknen und grob zerkleinern. Zusammen mit den allen Zutaten im Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen und sofort genießen.

### \*Neue Leckereien\*

- 1815 .....kg Artischocken weiß ca. 200g/St- D-i.U. 7,95 € /kg
- 3840 .....100g Feigen schw frisch ca. 20-40g-Gr-Demeter 3,49 € /100g
- 15053 .....Stück Mango-Mousse Joghurt 7,5%-D-Bioland 2,09 € /Stück
- 17506 .....Stück Kräuterbutter 80g -Deutschland-Bioland 2,19 € /Stück  
Ideal zu Nudeln, Fleisch-, Fisch-, Grill- oder Gemüsegerichten
- 21083 .....Stück Burrata 125g N 50% Mozzarella It-IFOAM 3,19 € /Stück  
Ihre zartcremige Stracciatella-Füllung fließt beim Anschneiden der Burrata heraus und versprüht sogleich ihr köstlich-duftiges Milcharoma.
- 46161 .....Stück Detox Müsli 350g-Deutschland-KBA 4,99 € /Stück  
Bring deinen Körper wieder ins Gleichgewicht