

Kürbis-Risotto

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 450g Kürbis
- 350 Risotto-Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter und Bratöl
- 100ml Weißwein
- 3 EL Schmand
- 50g Parmesan
- $\frac{1}{2}$ Kresse Schälchen

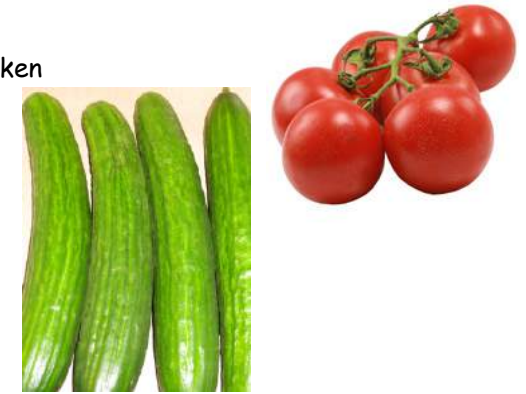


Kürbis schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen. Knoblauch, Zwiebel und Kürbisstreifen darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz dünsten. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Nach und nach 1 Liter Wasser angießen. Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Schmand und geriebenen Parmesan unterheben. Vor dem Servieren Kresse aufstreuen.

Griechischer Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1 Schlangengurke oder 4 Minigurken
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 150g Oliven
- 150g Feta
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Bianco
- $\frac{1}{2}$ TL Oregano
- Salz, Pfeffer



Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Feta ebenfalls würfeln. Oliven ggf. halbieren. Oregano, Öl, Essig und 2 EL Wasser in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Schüssel geben, vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Wraps mit Mangold und Currysoße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 8 Wraps
- 500g Mangold
- 2 Paprika
- 250g Schlagsahne
- 2 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer, Öl



Den Mangold in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. (Tipp: Zuerst die Stiele, danach die Blätter zugeben. 1 TL Natron im Wasser gibt dem Mangold einen tollen Biss). Wasser abgießen, mit der Sahne ablöschen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Paprika in kleine Stücke schneiden, dazu geben und einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Wraps im Backofen nach Packungsanweisung erhitzen. Die Wraps mit der Mangoldsoße füllen, zusammenrollen und warm servieren. Wer es vegetarisch möchte, ersetzt einfach die Sahne durch weißes Mandelmus.

Gebackene Nektarine mit Joghurt

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 4 Nektarinen
- 60g Rohrzucker
- 500g Joghurt natur
- 4 Pck. Vanillezucker
- 40g Cashews



Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Auflaufform einfetten. Die Nektarine halbieren, den Stein entfernen und die Hälften mit der Schnittseite nach oben in die Form legen. Den braunen Zucker über die Nektarinhälften streuen. Die Nektarinen im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Cashews grob hacken. Den Joghurt mit dem Vanillezucker mischen und in eine Dessertschale füllen. Die gebackene Nektarine etwas abkühlen lassen, auf den Joghurt setzen und mit den Cashewstücken bestreuen.

Aus der G&M Gärtnerei

5	kg	Mangold bunt bright lightG&M - Bioland	5,49 € /kg
200	Stück	SchlangengurkenG&M - Bioland	2,19 € /Stück
421	ka	Rote Bete Forono länalichG&M - Bioland	3,49 € /ka