

Auberginen in Kokossoße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 850g Auberginen
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 300ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosraspel
- Salz, Pfeffer, Öl



Auberginen in Scheiben schneiden, salzen, in ein Sieb geben und 20 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Küchentuch trockentupfen. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebelringe hineingeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Gehackte Tomaten und gepressten Knoblauch zufügen und unter Rühren weitere 3 Minuten kochen. Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenscheiben in eine Auflaufform schichten, die Sauce darüber geben und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 30 Minuten backen. Danach Alufolie entfernen, Kokosraspel auf die Auberginen streuen und noch mal 5 Minuten backen.

Mais-Käse-Puffer

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 50g Maisgrieß Polenta
- 1 Zuckermais
- 100g Pizza-Käse
- 2 Eier
- 120g Vollkornmehl
- 2 Bd Petersilie
- 1 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer, Öl



375ml Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis ein dicker Brei entsteht. Polenta abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Nach und nach die Eier, das Mehl, Backpulver, Käse und die feingehackte Petersilie unterrühren. Die gekochten Maiskörner unterheben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer einen gehäuften Esslöffel der Polentamasse in das heiße Öl geben. Die Puffer in ca. 5 Minuten pro Seite goldgelb braten. Puffer lauwarm mit Kräuterquark servieren.

Apfel-Porree-Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 200g Porree | 300g Sauerrahm |
| 2 Äpfel | 1 EL Vegane Remoulade |
| 1 Zuckermais | 1 Zitrone |
| 100g Pizza-Käse | 1 Kresse |
| 2 Eier | Salz, Pfeffer |



Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den gekochten Maiskörnern in eine Schüssel geben. Den Käse unter die Masse mischen. Die Eier hart kochen, grob hacken und unter den Salat rühren. Aus Sauerrahm, Remoulade und 4 TL Zitronensaft ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing mischen und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren Kresse aufstreuen.

Mirabellen-Pudding-Kuchen

Zutaten (für etwa 1 Portion):

- | | | | |
|----------------------|--|-----------------------|--|
| Für den Teig: | | Für die Füllung: | |
| 300g Vollkornmehl | | 2 Pck. Vanillepudding | |
| 3 TL Backpulver | | 800ml Vollmilch | |
| 160g Butter | | | |
| 2 Eier | | 1kg Mirabellen | |
| 160g Rohrzucker | | | |
| 1 Pck. Vanillezucker | | | |



Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Ein eingefettetes Backblech mit dem Teig dünn auslegen. Ein etwa faustgroßes Stück für die Streusel aufheben und kalt stellen.

Aus den Zutaten für die Füllung einen Pudding kochen und abkühlen lassen. Währenddessen den Teig mit den halbierten, entsteinten Mirabellen belegen. Den Pudding darauf geben, darüber die Streusel verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 1 Stunde backen.

Neu im Sortiment!

- 224Stück Bratpaprika 200g Beutel Spanien - IFOAM 2,89 € /Stück
- 1485Stück Kräuter gemischt im Bund G&M - Bioland 2,19 € /Stück
- 3840Stück Feigen frisch ca. 30gSpanien - Demeter 0,69 € /Stück