

Apfel-Staudensellerie-Salat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 2 Äpfel
- 4 Staudensellerie Stangen
- 200g Tomaten
- 1 Bd Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL Öl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer



Äpfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die einzelnen Stängel Staudensellerie waschen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Tomaten waschen und würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch untermischen.
Für das Dressing Apfelessig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer mischen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Öl dazugeben und ebenfalls gut vermischen. Das Dressing unter den Salat heben und abgedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken und servieren.

Blumenkohl-Curry

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1 Blumenkohl
- 4 Möhren
- 100g Schmand
- 50g Linsen rot
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Butter
- 1 EL Currypulver
- 1 Bd Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

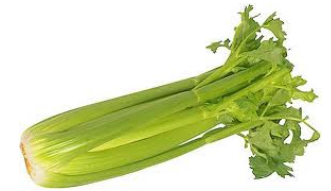


Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Butter erhitzen und das Currypulver darin kurz anschwitzen. Anschließend den Blumenkohl und die Möhren darin anbraten. Dann 1 Liter heißes Wasser und den Schmand dazugeben. Kurz aufkochen und ca. 20 Min. zugedeckt garen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Nach der Garzeit die roten Linsen zum Gemüse geben und weitere ca. 10 Min. mitgaren. Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter dazugeben. Dazu passt am besten Reis.

Staudensellerie-Cremesuppe

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 600g Staudensellerie
- 1 Bd Petersilie
- 125g Zwiebel
- 50g Butter
- 2 Eigelb
- 125ml Schlagsahne
- 3 EL Sanders Weißwein
- Salz, Pfeffer



Sellerie waschen und in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, 1 Liter Wasser erhitzen. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Sellerie dazugeben und ca. 8 Min. mitdünsten. Petersilie zugeben und heißes Wasser aufgießen, ca. 35 Min im geschlossenen Topf kochen. Das Gemüse mit dem Passierstab pürieren. Eigelb, Sahne und Weißwein verquirlen, in die Gemüsemasse unterrühren und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Möhren-Apfel-Cookies

Zutaten (für etwa 14 Stück):

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 2 Äpfel | 3 EL Ahornsirup |
| 2 Möhren | ½ TL Zimt |
| 2 Bananen | 1 EL Mandelmus |
| 150g Haferflocken Kleinblatt | 1 EL Kokosöl |
| 80g Sultaninen | |



Backofen auf 200 °C vorheizen. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel verdrücken. Äpfel und Möhren waschen, fein reiben und mit in die Schüssel geben. Haferflocken, Rosinen, Ahornsirup, Zimt, Nussmus und Kokosöl hinzufügen und alle Zutaten gut miteinander vermischen. Den Teig portionsweise mit einem Esslöffel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Die Cookies im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Neu im Sortiment!

- | | | |
|-----------------|---|---------------|
| 1kg | Spinat Deutschland - Demeter | 5,99 € /kg |
| 250kg | Stangenbohnen G&M - Bioland | 7,29 € /kg |
| 1255Stück | Romana Salat Deutschland - Bioland | 1,99 € /Stück |