

Vorspeise: Gurken-Mais-Salat

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 Batavia grün
- 2 Minigurken
- 2 Maiskolben frisch
- 150g Sauerrahm
- 4 EL Schlagsahne
- 2 Knoblauchzehen



Maiskolben in Salzwasser ca. 20 Minuten lang garen. Danach die Maiskörner ablösen. Währenddessen den Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Mit den Blättern eine Schüssel auslegen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Maiskörner mit den Gurkenscheiben auf die Salatblätter häufen. Sauerrahm mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Geschälten Knoblauch in die Presse geben und über die Soße drücken. Die Sauce über den Salat gießen und kurz vor dem Servieren mischen.

Hauptspeise: Zucchini-Möhren-Nudeln mit Tofu und Ziegenkäse

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 Zucchini
- 2 Möhren
- 4 Tomaten
- 500g Tofu natur
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Madras Currypaste
- 3 EL Tomatenmark
- 150g Ziegenamembert



Tofu waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl mit der Currypaste in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten anbraten.

Währenddessen die Zucchini waschen und die Möhren schälen. Dann beides wie Nudeln mit einem Sparschäler abschälen. Bei der Zucchini das Kerngehäuse übrig lassen.

Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen. Die Gemüsenudeln und 3 EL Wasser in der gleichen Pfanne aufkochen und einige Minuten garen lassen. Während der Garzeit die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark dazu geben. Zum Schluss den Tofu zugeben und alles unter Rühren erhitzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Ziegenamembert Stücken servieren.

Snack: Feta-Dip mit Paprika

- 200g Fetakäse
- 200g Frischkäse
- 1 Paprika rot
- 1 TL Kräuter der Provinz
- 1/2 TL Oregano
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen



Paprikaschote und Fetakäse fein würfeln. Zusammen mit dem Frischkäse und dem Olivenöl mit dem Pürierstab verrühren. Knoblauchzehen pressen und Trocken-Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachtisch: Galiemelone mit Zimt-Schmand-Creme

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 Galiemelone
- 100g Schmand
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Rohrzucker
- 2 TL Zimtpulver
- Zitronensaft



Alle Zutaten in den Mixer gegeben und gut vermischen. Die Früchte und auch den Saft vorher etwa 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden, damit der Saft schön kalt wird.

Was darf es das nächste Mal leckeres sein?

- 226100g Peperoni scharf ca. 50g/St-Holland-Demeter 1,79 € /100g
- 265Stück Zuckermais frisch-G&M-Bioland 2,19 € /Stück
- 1600kg Kürbis Hokkaido rot 750-1500g-G&M-Bioland 3,99 € /kg
- 3862kg Trauben kernlos Sultanas-Griechenland-IFOAM 7,29 € /kg
- 15053Stück Mango-Mousse Joghurt 7,5%-D-Bioland 2,09 € /Stück
Cremiger Joghurt mit feiner Mangomousse. Deutschland Bioland
- 37836Stück Pflaumenplunder Vollkorn-K - Region-Bioland 1,99 € /Stück
- 61253Stück Kreuzkümmel ganz Tüte 50g-Türkei-EG 2,99 € /Stück
Cumin, stark aromatisch, scharf-bitter. Verwendung: in der Mittelmeer- und indischen Küche, zu Gemüse, Fleisch, Fisch, Suppen. Körner zerkleinern oder in Öl anbraten.
- 72025Flasche Chardonnay 2015 Kesselring- Region-EG 6,29 € /Flasche
Allerlei frische Zitrusnoten, gelber Pfirsich, Stachelbeere, blumige Aromen und etwas Heu. Der zurückhaltenden Holzeinsatz trägt Anklänge von Vanille und Brioche bei.