

Maiskolben mit Parmesan-Petersilien-Butter

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 4 Maiskolben
- 120g Butter
- 8 EL Parmesan
- 2 TL Meersalz
- 1 TL Pfeffer bunt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd Petersilie



Parmesan reiben, Knoblauch pressen, Petersilie hacken. Alle Zutaten außer den Maiskolben in einer Schüssel vermischen.

Die Maiskolben mit der Parmesan-Petersilien-Butter bestreichen.

Auf dem Grill grillen. Öfters drehen damit jede Seite goldbraun wird.

Die restliche Butter an den Grill stellen, damit sie flüssig wird.

Wenn die Maiskolben rundherum goldbraun sind, dann vom Grill nehmen.

Die flüssige Butter darüber gießen und servieren.

Ingwer-Bohnen

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 500g Stangenbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3cm Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver



Bohnen putzen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch putzen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und alles ca. 1 Minute braten. Wenn der Ingwer und der Knoblauch anfangen zu duften und glasig sind, Sojasauce dazugeben und sofort die Bohnen untermischen. Die Hitze reduzieren, Bohnen nicht braten. Wenn die Bohnen den Geschmack angenommen haben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und heiß servieren.

Rote Bete-Kartoffel-Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 750g Rote Bete
- 750g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 200g Schmand
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100g Pizza-Käse
- Salz, Pfeffer, Milch
- Petersilie frisch



Kartoffeln und Rote Bete getrennt in etwas Salzwasser vorgaren, etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel in Ringe schneiden. Alles lagenweise in eine gefettete Auflaufform füllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schmand mit einem Schuss Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Ei gut verquirlen und darüber gießen. Zuletzt mit Käse bestreuen. Backzeit im Ofen 30 Min. bei 200 Grad.

Topfen-Pfirsich-Dessert

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 250g Topfenquark
- 200ml Schlagsahne
- 80g Puderzucker
- 500g Pfirsiche
- Cantuccini



Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

Schlagsahne steif schlagen. Mit Topfen und Zucker verrühren.

Creme abwechselnd mit den Pfirsichen in Gläser füllen, mit Sahne abschließen.

Oben eine kleine Vertiefungen drücken und mit Cantuccini dekorieren.

Neu im Sortiment!

3805Stück **Mango ca. 300-400g** Spanien - IFOAM 3,19 € /Stück

3861kg **Trauben Muscat bleu** Deutschland - Demeter 7,95 € /kg

KW35-38 Toscana Wochen bei Gesund & Munter: Verschiedene Pecorino Käse im Angebot und wechselnd in den Käse-Sortimenten