

Vorspeise: Tomaten-Bohnen-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500g Buschbohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 1 Bd Thymian
- Salz, Pfeffer



Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 min. blanchieren und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz anbraten lassen. Die Bohnen und den Thymian dazugeben, leicht salzen und 10-12 Min. bissfest garen. Inzwischen die Tomaten kurz mit heißem Wasser übergießen, abschrecken, häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Wenn die Bohnen gar sind, die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Balsamico beträufeln.

Hauptspeise: Spaghetti mit Pesto und Kohlrabi

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500g Spaghetti
- 4 EL Bärlauch-Pesto
- 2 Kohlrabi
- 20g Butter
- Rohrzucker, Salz, Pfeffer
- Petersilie frisch
- Parmesan



Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und in einer Schüssel mit dem Pesto mischen.

Kohlrabi schälen, würfeln, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und in Butter anbraten. Den Kohlrabi im geschlossenen Topf bei geringer Hitze etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit etwas Nudelkochwasser zum Kochen bringen, die Temperatur herunter stellen und leicht köchelnd etwa 10 Minuten garen. Kohlrabi mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln auf einem tiefen Teller platzieren, die Kohlrabistifte darum verteilen, Parmesan darüber hobeln und mit Petersilie bestreut servieren.

Snack: Rucola-Butter

- 100g Rucola
- 250g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 80g Parmesan
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola von den Stielen befreien, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Parmesan fein reiben. Die warme Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer 4 Minuten lang mit dem Handrührgerät cremig rühren. Danach Knoblauch, Parmesan und Rucola unterrühren.

Nachtisch: Reneclaudenkompott mit Frischkäse

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300g Reneclauden
- 1 Vanilleschote
- 50g Rohrzucker
- 225g Frischkäse
- 150g Joghurt natur
- 50g Puderzucker
- 3 Löffelbiscuits
- Zitronensaft



Reneclauden in einem Topf mit dem Mark der Vanilleschote, Zucker und 1 EL Wasser auf niedriger Stufe ca. 3 Min köcheln und dann abkühlen lassen. Frischkäse mit Joghurt, Puderzucker und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Reneclauden in 4 Dessertgläser füllen und die Frischkäsecreme darauf verteilen. Vor dem Servieren mit grob zerbröselten Biscuits bestreuen.

Was darf es das nächste Mal leckeres sein?

- 1550Stück Zitronenmelisse-G&M-Bioland 1,89 € /Stück
- 3805Stück Mango ca.250g/St.-Spanien-IFOAM 1,79 € /Stück
- 4607kg Kartoffel Gunda 2,5kg mk-G&M-Bioland 2,59 € /kg
mehlig kochend. Besonders für Kartoffelklöße oder - brei etc geeignet.
- 24032Stück Ziegenrolle Honig 125 -Holland-KBA 3,59 € /Stück
Seine leicht süße Note und sein cremiger Geschmack begeistern die Frischkäse-Liebhaber.
- 66050Stück Birkenwasser Traube Himbeer 280ml-D-KBA 2,49 € /Stück
Im Frühling wandert das Birkenwasser aus den Wurzeln bis in die Blätter der Bäume. Auf seinem Weg wird es durch das Wurzelwerk gefiltert und angereichert.