

Beilage: Gebackener Hokkaido

Zutaten (für 4 Portionen)

1kg Hokkaido
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie frisch



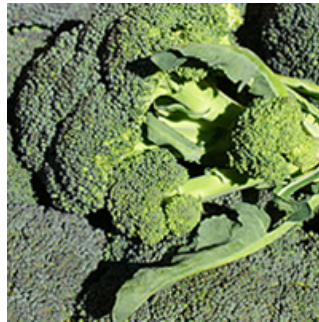
Den Hokkaido waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und auf ein Backblech geben. Die Spalten mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Min backen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Info: Der Hokkaidokürbis muss vor der Verarbeitung nicht geschält werden!

Hauptspeise: Broccoli-Tofu-Cashew-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

350g Broccoli
200g Tofu natur
170g Bandnudeln Vollkorn
1 Gemüsezwiebel
2cm Ingwer
65g Cashewkerne
4 EL Sojasauce
Öl, Pfeffer, Salz, Honig



Bandnudeln in Salzwasser gar kochen und beiseite stellen. Cashewkerne trocken in einer Pfanne anrösten und ebenfalls beiseite stellen.

Währenddessen den Tofu waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Würfel scharf anbraten bis sie knusprig sind, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Broccoli in kleine Röschen teilen und Stielteile würfeln.

In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Ingwer kurz andünsten. Broccoli hinzugeben und kurz mitbraten. Mit 8 EL Wasser und der Sojasauce ablöschen und zugedeckt ca. 2-3 Min köcheln lassen bis der Broccoli bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken.

Dann Nudeln, Tofuwürfel und Cashewkerne hinzu geben, alles gut vermischen und nochmal kurz aufwärmen.

Snack: Trauben-Camembert-Toast

4 Toastscheiben
100g Trauben blau
150g Camembert
Rosmarin getrocknet



Die Trauben waschen und halbieren. Die halbierten Trauben mit der runden Seite auf die Toastbrote verteilen und den Rosmarin darüber streuen. Den Camembert in Scheiben schneiden und auf die Trauben legen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Toastbrote so lange backen, bis die Brote leicht knusprig sind und der Camembert geschmolzen ist.

Nachtisch: Saftige Möhren-Muffins

Zutaten (für 18 Muffins)

250g Möhren
175g Butter
125g Rohrzucker
1 Pck. Vanillezucker
4 Eier
300g Vollkornmehl
1 Pck. Backpulver
7 EL Milch



Möhren schälen, waschen und raspeln. Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren. Zum Schluss Milch und Möhrenraspel unterrühren. Jedes Muffin-Backförmchen je 2/3 mit Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 30 Min backen. Vor dem Servieren komplett auskühlen lassen.

Was gibt es NEUES?

3100g **Babyspinat 100g-G&M-Bioland 1,89 € /100g**
600Stück **Blumenkohl-G&M-Bioland 3,69 € /Stück**
1006Stück **Austernpilze i.d. Holzschale-Region-Bioland 3,99 € /Stück**
3840Stück **Feigen frisch ca. 20-40g-Spanien-Demeter 0,69 € /Stück**
33032Stück **Fr. Kürbis-Gnocchetti 400g-Italien-KBA 3,39 € /Stück**
52913Stück **Kürbiskerle Dunkle Schoko Chili D-KBA3,79€/Stück**

Kleine Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis, mit 70% Kartoffelanteil im Teig Italien KBA
Zilli ist scharf auf Schokolade. Davon kann sie gar nicht genug bekommen. Bei ihrem aufregenden Leben gönnt sie sich zum Feierabend eine gute Portion am liebsten in Kombination mit feiner Chili-Schärfe.