

Sellerie-Erbsen-Möhren-Salat

500g	Sellerieknolle	5 EL	Öl
3	Möhren	3 EL	Balsamico Bianco
1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
200g	Erbesen im Glas	1 TL	Currypulver
1 Bd	Schnittlauch	50ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer		



Sellerie und Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides in 2 EL Öl anbraten, mit 150ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen beifügen und alles ca. 8 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse abkühlen lassen. Für das Dressing die restlichen Zutaten gut verquirlen. Das Dressing und die gehackte Zwiebel zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und unterheben.

Überbackener Romanesco

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1kg	Romanesco
200g	Pizza-Käse
3 EL	Parmesan gerieben
	Salz, Pfeffer



Romanesco in Röschen schneiden, zusammen mit etwas Salz in kochendes Wasser geben und ca. 12 Minuten gar kochen.

Anschließend die Röschen abgießen und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse und den Parmesan über den Röschen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene backen bis der Käse goldbraun ist.

Farfalle mit Mangold-Feta-Soße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Farfalle Nudeln
400g	Mangold
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
200ml	Schlagsahne
150g	Feta
	Salz, Pfeffer, Chilipulver



Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Mangold putzen und waschen. Blätter von den Stielen schneiden und in feine Streifen schneiden. Stiele in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter auslassen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele bei schwacher Hitze 2-3 Min. dünsten. Mangoldblätter zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Chilipulver unterrühren und alles 3-4 Minuten köcheln lassen. Feta über das Gemüse krümeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abgießen, zur Mangold-Feta-Soße in die Pfanne geben und gut vermischen.

Schoko-Kiwi-Kokos-Quark

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Magerquark
140g	Vollmilchschokolade
400ml	Schlagsahne
2 Pck	Vanillezucker
60g	Rohrzucker
6	Kiwi Gold
4 EL	Vollmilch
2 EL	Zitronensaft
	Kokosraspel



Den Quark, Milch, Zitronensaft und Zucker miteinander verrühren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und in die Quarkmischung einrühren. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unterheben. Kiwis klein schneiden und 4 davon unter die Masse heben.

Die fertige Quarkspeise mit Kiwi und Kokosraspel dekorieren.

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