

Vorspeise: Spinat-Salat mit Feta und Pinienkerne

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500g Spinat
- 100g Pinienkerne
- 180g Feta
- Parmesan gerieben
- Olivenöl, Balsamico



Den Spinat waschen und putzen.

Die Pinienkerne währenddessen in einer Pfanne bei trocken rösten.

Den Feta-Käse grob zerbröckeln und mit dem Spinat vermischen. Etwas Öl und Balsamico als Dressing untermischen.

Den Salat Tellern anrichten und mit den Pinienkernen und Parmesan garnieren und servieren.

Beilage: Mais-Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

- 250g Vollkorn Basmati
- 2 Maiskolben
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Den Reis nach Packungsanleitung garen und abtropfen. Währenddessen die Maiskolben in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und anschließend die Körner ablösen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz anbraten. Dann die Maiskörner dazugeben, heiß werden lassen und mit den Gewürzen verfeinern.

Passt hervorragend zu Geflügel oder Grillgerichten.

Hauptspeise: Indischer Blumenkohl-Topf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1kg Blumenkohl
- 4 Kartoffeln
- 1 Glas Geschälte Tomaten
- 400ml Tomaten Passata
- 4 Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 150ml Kokosmilch
- 4 EL Rote Linsen
- 2 EL Butter/Margarine
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, 5 EL Koriander, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 TL Rohrzucker, 1 TL Salz, 1 TL Öl



Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und in etwas Salzwasser 10 Minuten vorgaren. Zwiebeln schälen und würfeln.

Kurkuma, Koriander, Linsen, Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Zimt und Zucker in Öl anbraten und mit 2-3 EL Wasser zu einer Gewürzpaste mischen.

Die Zwiebeln in Butter oder Margarine andünsten. Die Gewürzmasse und die geschälten und passierten Tomaten dazugeben. Anschließend die Blumenkohlröschen und die vorgegarten Kartoffelwürfel zugeben und alles auf kleiner Flamme dünsten, bis das Gemüse gar ist.

Dazu passt sehr gut Vollkorn Basmatireis.

Snack: Birnen-Chutney

Zutaten (1 Portion)

- 700g Birnen
- 300g Paprika gelb
- 200g Bundzwiebeln
- 250ml Balsamico weiß
- 30g Ingwer
- 1kg Rohrzucker
- Salz, Pfeffer



Birnen schälen, entkernen und würfeln. Paprika waschen und würfeln. Bundzwiebeln waschen, trocknen und den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Birnen mit dem Balsamico grob pürieren. Alle Zutaten außer dem Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen und etwa 8 Minuten kochen lassen, dann mit Salz abschmecken. Heißes Chutney in 4 heiß ausgespülte Gläser füllen. Deckel drauf und ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann kühl und dunkel lagern.

Was gibt darf es nächste Woche sein?

226100g Peperoni scharf ca. 50g/St-Holland-Demeter 2,95 € /100g

22215100g Wildblumenkäse N 50%-Deutschland-Bioland 2,79 € /100g

Wildblumenkäse werden die Laibe in einen Mantel von verschiedenen Wildblumen und Kräuter gehüllt und noch mehrere Tage einer speziellen Reifung zugeführt.

59047Stück Salsa Baharat 280g -Italien-KBA 2,95 € /Stück

Tomatensauce mit orientalischen Gewürzen