

### Spinat-Salat italienischer Art

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

200g	Spinat	4 EL	Olivenöl
1	Kresse	2 EL	Balsamico
100g	Mozzarella	1 TL	Kräutersenf
250g	Tomaten		Salz, Pfeffer



Spinat und Brunnenkresse waschen, mundgerecht zupfen und in eine Schüssel geben. Mozzarella abtropfen und in kleine Würfeln schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Beides auf dem Salat verteilen. Für das Dressing alle anderen Zutaten gut miteinander vermischen und über den Salat träufeln. Salat mit dem Dressing einmal durch mischen und auf Tellern servieren.

### Bohnen in würzigem Öl

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

600g	Buschbohnen	200ml	Olivenöl
2	Zwiebeln	600g	Tomaten
4	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer



Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Zwiebeln und gepresster Knobi darin langsam weich dünsten. Klein geschnittene Bohnen und Tomaten dazugeben. Aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und langsam köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt warm mit Fladenbrot oder kalt als Salat.

### Spaghetti mit Spinat-Feta-Soße

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g	Spaghetti Vollkorn	2	Knoblauchzehen
1kg	Spinat	1	Zwiebel
180g	Feta		Schlagsahne
5 EL	Frischkäse natur		Salz, Pfeffer, Öl



Spaghetti nach Packungsanweisung gar kochen. Zwiebel klein hacken und in etwas Öl glasig andünsten. Danach den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Feta grob zerbröseln und mit der Zwiebel, gepresstem Knobi und Frischkäse unter den Spinat rühren. Zum Verdünnen etwas Sahne zufügen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Abgetropften Spaghetti zur Sauce geben, alles einmal mischen und servieren.

### Apfel-Curry-Brotaufstrich

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1	Apfel
100g	Porree
100g	Frischkäse
½ TL	Currypulver
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer



Apfel grob raspeln, Porree längs halbieren und in dünne Ringe schneiden. Beides mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt auch als Dip zu Rohkost. Hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage.

### Birne-Nougat-Muffins

Zutaten (für etwa 12 Stk):

2	Birnen
100g	Nougat Schokolade
240g	Dinkel Vollkornmehl
2 TL	Backpulver
2	Eier
120g	Rohrzucker
80ml	Rapsöl
60g	Nuss-Nougat-Creme
140g	Joghurt natur



Backofen auf 190°C vorheizen und Muffinblech oder -förmchen gut einfetten. Birnen waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Schokolade in kleine Stückchen hacken und im Wasserbad weich werden lassen. Mehl, Backpulver und weiche Schokolade in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Zucker, Öl, Nuss-Nougat-Creme und Joghurt schaumig rühren. Mehlgemisch und Birnenstückchen dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20-25 Minuten backen.

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