

Feldsalat mit Clementine und Walnüsse

Zutaten (für etwa 4 Personen):

200g	Feldsalat	2 EL	Balsamico
2	Clementinen	2 EL	Kürbiskernöl
80g	Walnüsse	3 EL	Kastanienhonig
1	Zwiebel	3 EL	Orangensaft
	Salz, Pfeffer		



Den Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel möglichst klein hacken und hinzugeben. Clementinen schälen, filetieren und in kleinen Stücken zum Salat geben. Als letztes die Walnüsse grob hacken und über den Salat geben.

Öl, Essig, Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen, kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles gut mischen.

Hörchenudeln mit Broccoli

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

800g	Broccoli
1 Bd	Petersilie
40g	Pinienkerne
2	Knobzehen
360g	Hörnchennudeln
8 EL	Olivenöl
50g	Sultaninen
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Parmesan



Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen. Knoblauch fein hacken. Broccoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter hacken.

3 Min. vor Ende der Garzeit der Nudeln den Brokkoli zugeben.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, in die Pfanne geben und aufkochen.

Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Gelbe Bete-Möhren-Suppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

600g	Gelbe Bete
300g	Möhre
5	Kartoffeln mk
100g	Sellerieknolle
1	Zwiebel rot
2 EL	Öl
1 Glas	Meerrettich
	Kräutersalz, Pfeffer



Die Rote Bete und die Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden, die Kartoffeln und Sellerieknolle schälen und würfeln, die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Das klein geschnittene Gemüse zufügen und etwas anschwitzen.

Das Ganze mit 1 Liter Wasser aufgießen und garen. Danach alles pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Vor dem Servieren in jeden Teller einen Klecks Meerrettich geben.

Herbstlicher Apfel-Clementinen-Kaki-Smoothie

Zutaten (für etwa 2 Gläser):

200g	Apfel	1	Kaki
150g	Clementine		Agavendicksaft



Die Äpfel und Kaki waschen, ggf. das Kernhaus entfernen und klein schneiden.

Die Clementinen schälen und zerkleinern. Äpfel, Clementinen und Kaki mixen und mit Agavendicksaft abschmecken. In Gläser füllen und servieren.

* Was darf's nächstes Mal sein? *

602kg **Romanesco grüne Blumenkohlart-G&M-Bioland** 4,95 € /kg
grüne Kreuzung zwischen Blumenkohl und Broccoli - schmeckt sehr mild und lecker

6526100g **Ziegensalami 100% Ziege-G&M-Bioland** 3,99 € /100g
Gewürzt mit Paprika, Salz & Pfeffer

23030100g **Viamala Bergkäse N 45%-Schweiz-KBA** 3,29 € /100g

58071Kiste **Kürbiskernöl 250ml-Österreich-EG** 11,99 € /Kiste
Kürbiskernöl ist aromatisch nussig im Geschmack. Vor dem Pressen werden die Kürbiskerne gebürstet, gereinigt, vermahlen und anschließend geröstet. Dies gibt dem Öl das unvergleichliche Aroma.