

## Vorspeise: Spargel-Baguette-Salat

### Zutaten

- 100g Baguette
- 300g Spargel
- 50g Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Cocktail-Tomaten
- 2EL Balsamico
- 5 EL Olivenöl
- 50g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Zucker



Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und im Backofen bei 220 °C auf der mittleren Schiene ca. 4 Min. rösten. Die Knobzehe halbieren und die Brotscheiben mit den Schnittflächen einstreichen.

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und dann schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 4 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten waschen und halbieren. Balsamico mit 3EL Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Spargel und Tomaten mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Baguette und Spinatblätter untermischen und kurz ziehen lassen. Parmesan frisch hobeln.

Spargel-Baguette-Salat mit Parmesan bestreut servieren.

## Hauptspeise: Spirelli mit Staudensellerie

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 200g Spirelli
- 3 St Staudensellerie
- 10 Cocktail-Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Olivenöl
- 5 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer



Den Staudensellerie schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Cocktail-Tomaten halbieren und den Knoblauch klein hacken. Alles miteinander mischen, und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und 2 EL Olivenöl dazugeben und kurz unterrühren. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Während der Ziehzeit immer wieder durchmischen.

Die Spirelli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen und die noch heißen Spirelli gut mit dem Staudensellerie-Gemüse vermischen. Vor dem Servieren 1 EL Olivenöl darüber träufeln.

## Nachspeise: Erfrischende Galiamelone in Kokosmilch

- 1 Galiamelone
- 400ml Kokosmilch
- 1 Vanilleschote
- 5EL Rohrzucker braun



Melone halbieren, das Fleisch mit einem Teelöffel in Form kleiner Kugeln ausschaben und eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Währenddessen das Mark der Vanilleschote auskratzen. Vanillemark, Kokosmilch und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren leicht erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Milch kurz abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die gekühlten Melonenstücke in die ausgehöhlte Melonenschale geben und die Kokosmilch darüber geben.

## Neue Leckereien für Ihre nächste Ökokiste

- 465 .....Stück Rettich weiß ca. 350g-Deutschland-Bioland 2,49 € /Stück
- 805 .....Bund Bundzwiebeln-aus der Region-Bioland 2,79 € /Bund
- 1216 .....Stück Eichblatt rot-G&M-Bioland 2,29 € /Stück
- 2605 .....Stück Heidelbeeren 125g-Schale-Spanien-Naturland 3,79 € /Stück
- 5595 .....Stück b\*Kochschinken 120g-Deutschland-KBA 4,99 € /Stück
- 20004 .....Stück Weißenhorner Zaziki 150g-Österreich-KBA 2,69 € /Stück
- 22257 .....100g Altfelder Kreuzkümmel N 45%- Region-Bioland 2,49€ /100g orientalisches/asiatisches, für manche eine kulinarische Offenbarung
- 28001 .....Stück Demetros Schafkäse N 45% 200g-D-D 5,49 € /Stück  
Diese Käsespezialität aus 100% Schafmilch wird im Westerwald in traditioneller Handarbeit hergestellt. Ausschließlich aus hofeigener Demeter- Schafmilch. Lecker im Salat, Antipasti oder einfach auf dem Grill.
- 37835 .....Stück Erdbeer-Rhabarberplunder - K- Region-Bioland 1,99 € /St  
Kaisers Erdbeer-Rhabarberplunder bietet fruchtig-feinen Saisongenuss und ist ein beliebtes Gebäck zur Erdbeer- und Rhabarberzeit. Das Plunderstückchen aus Weizenmehl ist angenehm süß und luftig. Das Gebäck ist der perfekte Begleiter eines sommerlichen Kaffees.
- 61046 .....Stück Melasse Hefeflocken 100g-Ö-EG 5,99 € /Stück
- 65831 .....Flasche Bioland Apfelsaft naturtrüb 1l Region-Bioland 2,49 € /Fl  
Von den Bioland Streuobstwiesen rund um Bad Soden Altenhain des Bioland Kollegen Herbert Pfeifer