

Vorspeise: Bohnen-Feta-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

400g	Buschbohnen	2 EL	Balsamico
125g	Feta	1 TL	Öl
1	Zwiebel		Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL	Senf		Petersilie frisch



Die Buschbohnen putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen.

Währenddessen die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Spalten und den Feta in kleine Würfel schneiden. Senf, Balsamico, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren und abschmecken. Petersilie fein hacken und mit den Zwiebelstreifen und dem Feta in die Schüssel zum Dressing geben.

Die gegarten Bohnen abschütten und abschrecken, gut abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Öl zugeben, nochmals gut vermischen und abschmecken.

Hauptspeise: Nudelaufbau mit Mais und Tomate

Zutaten (für 4 Portionen)

400g	Penne		
250g	Maiskörner		
2	Zwiebeln		
10	Cocktailtomaten		
200ml	Schlagsahne		
200g	Schmand		
200g	Gouda		
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat		
	Butter		



Nudeln und Mais bissfest kochen.

Zwiebeln würfeln. Cocktailtomaten waschen und in vierteln.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln andünsten. Die gekochten Maiskörner und Tomatenviertel dazugeben und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. In den Topf Sahne und Schmand geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken.

Die Nudeln und das Gemüse mischen, in eine Auflaufform geben und mit der Sahne-Soße übergießen. Käse reiben und alles damit bestreuen. Auflauf bei ca. 200°C 15-20 Minuten backen.

Aufstrich: Rote Bete-Meerrettich-Aufstrich

250g	Rote Bete		
75g	Sonnenblumenkerne		
2 EL	Öl		
2 TL	Essig		
2 EL	Zitronensaft		
2 TL	Meerrettich aus dem Glas		
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rohrzucker		



Die Rote Bete klein würfeln. Die Sonnenblumenkerne hacken. Nacheinander das Öl, den Zitronensaft, den Essig und den Meerrettich dazu geben und gut mixen. Dann mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Die fertige Masse mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Rohrzucker je nach Bedarf abschmecken und verrühren.

Smoothie: Mirabellen-Banane-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

250g	Mirabellen		
1	Banane		
250ml	Orangensaft		
4 Pck.	Vanillezucker		



Mirabellen waschen und entsteinen. Mirabellen, Banane und Vanillezucker zum Orangensaft in einen Mixer geben und alles pürieren.

Was darf es das nächste Mal leckeres sein?

3862kg Trauben kernlos Sultanas-Griechenland-IFOAM 7,69 € /kg

4902kg Neuhofer Gligger mit Rosmarin-G&M-Bioland 2,89 € /kg

Kleine Gourmet-Kartoffeln, ideal für Backblechkartoffeln oder Salzkrustenkartoffeln

15053Stück Mango-Mousse Joghurt 7,5%-D-Bioland 2,09 € /Stück
Cremiger Joghurt mit feiner Mangomousse.

17506Stück Kräuterbutter 80g Deutschland-Bioland 2,19 € /Stück

Diese Butterspezialität hilft beim schnellen Verfeinern von Mahlzeiten und geben Ihrem Gericht durch beste Butter und gartenfrische Kräuter eine besondere Note. Ideal zu Nudeln, Fleisch-, Fisch-, Grill- oder Gemüsegerichten

22043100g Gouda Rosmarin-Thymian N 50% NL-IFOAM 1,89€ / 100g

Die Provence-Klassiker, Rosmarin und Thymian, verzaubern den buttrigen Teig!

46162Stück Figurfit Müsli 350g-Deutschland-KBA 4,99 € /Stück

FigurFit ist das Müsli für alle, die figurbewusst in den Tag starten wollen. Mit 30% weniger Kohlenhydraten als herkömmliche Beeren-Müslis und extra viel Vitamin C.