



Zutaten

2 junge Kohlrabi
2 Birnen
1 Zitrone (Saft)
2 EL Walnussöl
Salz
1 TL Agavendicksaft
50 g Rucola
50 g Walnusskerne
100 g Ziegenkäse
4 EL getr. Cranberrys
Pfeffer
1 Baguette

Kohlrabi-Birnen-Salat mit Nüssen und Ziegenkäse

Den Kohlrabi schälen.
Birnen waschen, vierteln und entkernen.
Birnen und Kohlrabi mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden.
Zitronensaft, Öl, 1 Prise Salz und Agavendicksaft unter die Gemüsemischung heben und ziehen lassen.
Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.
Nüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend grob hacken.
Ziegenkäse klein bröckeln.
Rucola unter die Kohlrabi-Birnen-Mischung heben und auf Tellern verteilen.
Nüsse, Käse und Cranberrys darüberstreuen. Mit Salz & Pfeffer würzen und servieren.
Frisches Baguette dazu reichen. 😊

Zutaten

2 Zucchini
50 g Parmesan
50 g Mandelkerne gem.
1 Prise Kurkuma
1 TL Ital. Kräuter
Salz & Pfeffer
1 Ei
200 g Sahnejoghurt
2 EL Pesto Rosso
4 Stängel Basilikum

Zucchini-Wedges

Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
Parmesan reiben und mit gemahlenden Mandeln, Kurkuma und Kräuter vermengen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Ei verquirlen. Zucchini-Wedges erst im Ei, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden und dabei leicht andrücken.
Die Wedges auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15-20 Minuten knusprig backen.
Sahnejoghurt mit dem Pesto verrühren.
Basilikum, waschen, trocken tupfen und grob hacken.
Die Zucchini Wedges mit Basilikum bestreuen und mit dem Pesto-Dip servieren. 😊

Zutaten

1 kg Frühkartoffeln
1 EL Butter
3 EL Dinkelvollkornmehl
250 ml Milch
250 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne
1 TL Senf
Muskat
Salz & Pfeffer
1 Gurke
1 Bund Lauchzwiebeln

Lauwarmer Kartoffel-Gurkensalat mit Lauchzwiebeln

Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und hell anschwitzen.
Milch, Gemüsebrühe und Sahne zugießen und mit einem Schneebesen unterrühren.
Mit Muskat, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Kartoffeln in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Gurken vermischen.
Die Sauce unter die Kartoffel-Gurken-Mischung geben und unterheben.
Auf Teller anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

