



Chinakohl aus der Speedy- & Gemüsebox / Selleriestangen aus dem Volls Sortiment

Chinakohlsalat mit Sellerie, Obst und Croutons

Zutaten:

400 g Chinakohl
4 Stangen Sellerie
2 säuerlicher Apfel
1 unbehandelte Zitrone Saft
2 Orangen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sonnenblumenöl
50 g Crème fraîche
3 EL Schlagsahne mindestens 30 % Fettgehalt
2 Scheiben Vollkorntoast
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzwig
3 EL Petersilie

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Den Chinakohl waschen, putzen und quer vom Kohl in Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und in Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel schälen, alle weißen Häute entfernen und entlang der Innenhäute die Filets heraus schneiden. Die Orangenreste ausdrücken und den Saft dabei auffangen.

Aus dem Orangensaft, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl, der Creme fraîche und der Sahne eine Salatsauce rühren und abschmecken. Die Toastscheiben in Würfel schneiden und in heißer Butter, mit einer angedrückten Knoblauchzehe und einem Rosmarinzwig, in einer Pfanne rundum braun rösten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Salatzutaten nach Belieben auf Schälchen verteilen und mit der Salatsauce beträufeln. Mit Petersilie und Croutons bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: "eatmarter.de"

Mangold aus der Regionalkiste

Mangold mit Oliven und weißen Bohnen

„dazu schmecken kurze Nudeln“

Zutaten:

100 g getr. weiße Bohnen
Meersalz
2 TL getr. Thymian
5 EL Olivenöl
1 Mangoldstauden
50 g schwarze Oliven
1 TL fein abger. Zitronenschale
1 TL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
100 g Frischkäse
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abtropfen lassen und in 500 ml Wasser mit etwas Salz, Thymian und 2 EL Olivenöl aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Garflüssigkeit auffangen. Mangold putzen, waschen und Blätter in Streifen schneiden. Rippen fein hacken. Oliven grob hacken. Zitronenschale abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangold unter Rühren 3-4 Min. dünsten. Dann die Bohnen, Oliven, Tomatenmark, Zitronensaft und -schale zugeben. Bohnenflüssigkeit angießen, Frischkäse zugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Originalrezept entnommen aus der: "Greenbag-Küche"

Cantaloup-Melone mit Rahmjoghurt und Honig-Pistazien

Zutaten:

600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Päckchen Vanillin-Zucker
25 g Pistazienkerne
1 (ca. 1 kg) Cantaloup-Melone
4 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Joghurt und Vanillin-Zucker glatt rühren. Pistazien grob hacken. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Melone in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden.

Melonenspalten und Joghurt in Desserttellern anrichten. Mit Pistazien bestreuen. Mit Honig beträufeln.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"