



## Spinatsalat mit Nüssen

Für ca. 2 Personen

### Zutaten:

150g jungen Spinat  
1EL Haselnüsse  
2EL Olivenöl  
1EL Honig o. Agavensüße  
2EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Haselnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten.  
Den Spinat in einer Schüssel mit Wasser ordentlich waschen und gut abtropfen oder schleudern. Aus den Zutaten eine Salatsoße anrichten und über den Salat geben. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

## Pasta mit frischem Spinat und Cherrytomaten

Für ca. 2 Personen

### Zutaten:

130g frischen Spinat  
1kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
10 Cherrytomaten  
200g Pasta (Penne o.ä.)  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
trockener Weißwein  
Pinienkerne o. Zedernüsse

### Zubereitung

Den Spinat waschen und gut abtrocknen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Tomaten halbieren. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten, den Spinat und Tomaten zugeben, schwenken und mit dem Wein ablöschen. 2-3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit in die Pfanne geben, alles gut unterschwenken und in tiefe Teller füllen. Die Pinienkerne oder Zedernüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über die Pasta geben.  
Auch mit Ziegenkäse sehr lecker!

## Grüner Smoothie (2 Personen)

### Zutaten:

1 reife Banane  
100g frischen Spinat  
2 Orangen  
1Stück Ingwer  
1 reife Mango  
Kokoscuisine o. Kokosmilch

### Zubereitung

Den Spinat gut waschen und in einen Mixbecher geben. Das Obst schälen und etwas klein schneiden. Ca. 200ml kaltes Wasser hinzu geben und einen Schuss Kokoscreme. Das ganze möglichst fein mixen und mit einem Strohhalm genießen.



## Kohlrabi-Pfanne

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 EL Butter  
300 g Kartoffeln  
2 Kohlrabi  
Kräutersalz  
Thymian getr.  
150 g Joghurt

### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln und zu den Zwiebeln geben. Mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und 15 Min. zugedeckt schmoren lassen. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen.

## Rote-Bete-Suppe

### Zutaten:

Ca. 800g Rote Bete  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
100g Creme Fraiche  
1TL Meerrettich  
Salz, Pfeffer  
1l Gemüsebrühe  
1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Die Rote Bete schälen und würfeln. Möhren, Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und zuerst die Zwiebel und dann das andere Gemüse hinzu geben und kurz dünsten. Die Gemüsebrühe hinzu geben und die Suppe mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. 1 TL Meerrettich mit der Creme Fraiche, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrühren. Die Suppe mit einem Pürrierstab gut pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in den Tellern anrichten und mit der Meerrettich-Creme spiralförmig garnieren. Dazu passt frisches Brot und Kresse.

## Weißkohl-Strudel

### Zutaten:

Für den Strudelteig:  
1 Päckchen Blätterteig, TK  
Für die Füllung:  
1/2-1 Weißkohl  
60 g Butter  
1 EL Currypulver  
1 TL getr. Thymian  
Meersalz  
Pfeffer  
200 g Crème fraîche  
2-3 EL Paniermehl  
Außerdem:  
1 Eigelb  
20 ml Sahne

### Zubereitung

Die gefrorenen Teigplatten nebeneinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche auftauen, leicht überlappen lassen und dann rechteckig ausrollen. Weißkohl putzen, vierteln, in Scheiben schneiden, waschen und kurz blanchieren. In 40 g heißer Butter andünsten. Würzen und abgekühlt mit Crème fraîche verrühren. Den Teig mit der restlichen, zerlassenen Butter bestreichen, mit Paniermehl bestreuen. Die Füllung darauf verteilen, aufrollen und mit Eigelb und Sahne bestrichen im 180° C heißen Backofen in 30 Min. goldbraun backen.