

Rezept der Woche



Mairübchen-Salat

ZUTATEN

2-3 Mairüben
1 Apfel, säuerlich
1 Zwiebel

Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
Etwas Zitronensaft

frische Kresse zum darüber
streuen

ZUBEREITUNG

Die Mairüben und den Apfel schälen
und vom Kerngehäuse befreien.
Die Zwiebel klein hacken.

Apfel und Mairüben reiben, alles zusammenmischen und
mit den Gewürzen abschmecken.

Fertig.

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann

Rezept der Woche



Spinat-Sahne-Soße

mit Nudeln

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Spinat
160 g Nudeln (Penne)
Salz und Pfeffer

200 ml Pflanzliche Sahne
selbst gemacht
(Rezept siehe unten) oder Soja
Cuisine
oder Kuh Sahne

Pflanzliche Sahne zum selbst
machen:

200 g Cashewkerne
100 ml Wasser
100 ml Pflanzliche Milch
2 EL Hefeflocken

1 TL Gemüsebrühe Pulver

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleingehackte Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz anschwitzen. Den Spinat in Streifen kleinschneiden, dazugeben und andünsten, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer gut würzen und leicht köcheln lassen bis die Konsistenz schön cremig ist. Die Nudeln nach Packungs- anweisung zubereiten und in die Pfanne geben.

Alles gut verrühren, abschmecken und servieren.
Fertig.

Anstatt Spinat kann auch Asiasalat verwendet werden!

Pflanzliche Sahne:

Die Cashewkerne in heißem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten einweichen. Die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. So viel Flüssigkeit hinzugeben, bis die Konsistenz cremig ist.

Fertig!

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann



Himbeertraum

Zutaten für 10 Personen:

750 g Tiefkühl-Himbeeren
100 ml Sahne
750 g Joghurt
3 EL Rohrzucker

Zubereitung

Himbeeren in einer Schüssel antauen lassen.
Sahne in einer anderen Schüssel schlagen und mit dem Joghurt mischen.
Sahnejoghurt über die Himbeeren schütten und kurz vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.

von Herdis

