

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

Apfel und Mairübchen 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

