

Rezepte 29. KW Bio Kurier Köln – für ca. 2-3 Personen

<p>Griechischer Salat mit Frühkartoffeln ca.500g Frühkartoffeln 1/2 Zitrone (Saft u. abgeriebene Schale) 1 Zwiebel 200g Tomaten Schafkäse (o.Räuchertofu) in kleine Stücke geschnitten 75g Oliven Oregano (frisch) 2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer (am besten frisch gemahlen),</p> <p>Brokkoli-Radieschen-Salat</p> <p>1 Bund Radieschen 300 g Broccoli 3 El Sonnenblumenkerne 2 El Öl 2 El Rosinen Salz, Pfeffer, Zucker 100 g Schmand/Creme Fraiche 50 ml frisch gepresster Orangensaft 1 El Zitronensaft</p>	<p>Kartoffeln in gesalzenem Wasser weich kochen u. abkühlen lassen. Größere Kartoffeln halbieren. Kartoffeln mit Zitronensaft und -schale, Salz u. Pfeffer vermengen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten halbieren u. Käse in grobe Stücke brechen. Zwiebeln, Oliven, Tomaten, Oregano u. Käse unter den Salat geben.</p> <p>Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Broccoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und in 2 El Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosinen 1 Min. mitbraten. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Schmand mit Orangen- und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Broccoli-Rosinen-Mischung mit Radieschen auf einer Platte oder einem Teller verteilen, mit Dressing beträufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.</p>
--	---

Herkunft: Frühkart./DE, **Radieschen** –/DE; **Brokkoli** – DE;

Alles Obst/Gemüse/ Zutaten aus kontrolliertem Bio-Anbau. Kontroll-Nr.: DE-ÖKO-013