

## Wichtige Feiertagsinfo

Am **Pfingstmontag (20. Mai)** liefern wir **nicht**, sondern am folgenden **Dienstag!**

Wir wünschen Ihnen und uns auf dem Hof trockenes und sonniges Wetter,  
besonnene und anständige Staatenlenker und Gesundheit und Frieden!

Ihr Biokistenteam

\*\*\*\*\*

### Chicorée mit Hüttenkäse-Dip

1-2 Chicoree, ½ Paprika (gelb oder rot), 2 EL getrocknete Tomaten, 200 g Hüttenkäse, 50 g Frischkäse, etwas Salz, Pfeffer

Den Chicorée in einzelne Blätter zerlegen, waschen und abtropfen lassen. Die Paprika putzen und waschen. Paprika und getrockneten Tomaten in sehr kleine Stücke schneiden. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chicorée zum Dip reichen.

### Spitzkohl-Möhren-Salat

1 Spitzkohl, Meersalz, 2 rote Zwiebeln, ca. 400 g Möhren, 100 g Mayonnaise, 150 g Joghurt, 1-2 TL Currypulver, 1 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer, 50 g Erdnüsse geröstet und gesalzen, 1/2 Pack. Schnittlauch TK

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Spitzkohl putzen und vierteln. Strunk herausschneiden. Kohl quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und mit den Händen 3-5 Min. kräftig durchkneten. Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und einer kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken. Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 07/06

### Gurkensalat mit Kresse

4 EL Zitronensaft, 1 EL fl. Honig, 2 EL Wasser, 3 EL Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Schlangengurke, 1 Beet Kresse, 2-3 EL Hüttenkäse

Zitronensaft, flüssigen Honig, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke waschen und streifig schälen. In dünne Scheiben hobeln und mit der Vinaigrette mischen. Mit einer Schere die Kresse vom Beet schneiden und vorsichtig unter den Salat mischen. Den Gurkensalat in Schalen füllen und mit Hüttenkäse servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/08