Gurken-Orangen Salat mit Joghurt-Dressing

1 Schlangengurke, 2 Orangen, 1 Zwiebel, 30 g Pinienkerne, 15 schwarze Oliven, 150 g Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, Saft von ½ Zitrone, 1 TL Dill TK

Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Orangen schälen und filetieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles mit Oliven und Pinienkernen vermischen.
Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker (nach Geschmack auch mit 1-2 TL Aprikosen- oder Orangenkonfitüre) und Dill pikant abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.
Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Möhren-Fenchel-Suppe

500g Möhren, 1 große Fenchelknolle, 1 l Gemüsebrühe, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Pfeffer, etwas Zimt, 100g Crème Fraîche

Den Fenchel und die Möhren putzen und klein schneiden. In die Gemüsebrühe geben und ca. 30 Min. garen lassen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit Crème Fraîche abrunden.

Blumenkohlgratin mit Käse

1 mittelgroßer Blumenkohl, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 125g Sahne, 1 EL Maiskeim- oder Erdnussöl, etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 50g Haselnusskerne, 200g körniger Frischkäse, 50g Emmentaler

Blumenkohl und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Blumenkohl in Röschen, Lauchzwiebeln in etwa fingerlange Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Blumenkohl und Lauchzwiebeln darin etwa 3 Minuten sprudelnd kochen.
Mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und in eine Gratinform legen.
Etwas abgekühlte Brühe mit zerdrücktem Knoblauch, Sahne und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben. Zuerst die gehackten Nüsse, dann den Frischkäse darüber verteilen. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
Das Gratin in den kalten Backofen schieben und bei 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3) etwa 35 Minuten backen. Dazu passen: Pellkartoffeln oder Brot.