



Fresh VEGGY Day



16. Juni 2023



Ofenraum

Gefüllte Auberginen Vegetarisch

Diese vegetarischen, mit Feta gefüllten Auberginen werden in Kombination mit fruchtigen Tomaten zum Lieblingsgericht, wenn es mal schnell gehen muss! Der perfekte Mix aus: vollem Geschmack & wenig Aufwand!

Für die gefüllten Auberginen

- 2 große Auberginen
- Salz & Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 200 gr. Feta
- 50 ml Wasser
- 1Bd. Petersilie

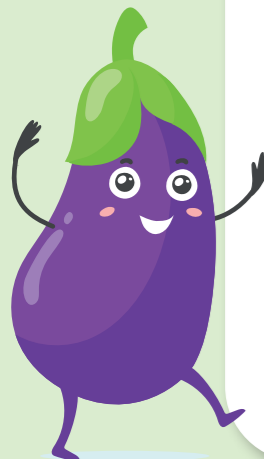
Für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 gr. stückige Tomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft (oder Zucker)
- 100 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

komplettes Rezept:



Viel Spaß beim Nachkochen!



GEO Saisonkalender Juni

ERDBEEREN	JOHANNISBEEREN	KIRSCHEN	BLUMENKOHL	BOHNEN
BROKKOLI	CHINAKOHL	ERBSEN	FENCHEL	GURKEN
KARTOFFELN	KOHLRABI	PORREE	RADIESCHEN	RETTICH
RHABARBER	ROTE BEETE	SELLERIE	SPARGEL	SPINAT
SPITZKOHL	ZWIEBELN	EISSALAT	ENDIVIENSALAT	FELDSALAT
KOPFSALAT	RADICCHIO	ROMANASALAT	RUCOLA	
HIMBEEREN	KIRSCHEN	ROTKOHL	TOMATEN	WEIßKOHL
WIRSING	ZUCCHINI	ZWIEBELN		
CHICOREE	KARTOFFELN	MÖHREN	ROTKOHL	SELLERIE
WEIßKOHL	WIRSING	ZWIEBELN		

FREILANDPRODUKTE GESCHÜTZTER ANBAU UND UNBEHEIZTES GEWÄCHSHAUS LAGERWARE



frisch & fruchtig

Rucola-Erdbeer-Salat

Es gibt nichts besseres an warmen Tagen, als diesen Rucola-Erdbeer-Salat! Für den Extra-Crunch sorgen selbstgemachte Ziegenkäsecracker. Lecker!

Für das Dressing

- 2 Knoblauchzehen
- 80 gr. gemischte Nüsse
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 50 ml Johannisbeersaft
- 1 EL Ahornsirup
- 5 EL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer

Für die Cracker

- 1 Blatt Strudelteig (aus dem Kühlregal)
- 150 gr. Ziegenfrischkäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamsamen

Für den Salat

- 250 gr. Rucola
- 150 gr. bunte Kirschtomaten
- 150 gr. Erdbeeren

komplettes Rezept:



Viel Spaß beim Nachkochen!

