



## 1. Frischer Kräutersalat mit grünem Dressing (fast nur mit den Zutaten aus der Gemüsebox)

### Zutaten:

- 1 Handvoll Lollo Rossa
- 1 Handvoll Lollo Bionda
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Grünkohl (fein gehackt)
- 1 Bund Petersilie (gehackt)
- 1 Bund Koriander (gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Alle Salat- und Kräuterzutaten gründlich waschen und trocken schleudern.
2. In einer großen Schüssel vermengen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Das Dressing über den Salat geben, gut vermengen und sofort servieren.

Guten Appetit! 😊

## 2. Würziger Rucola-Aprikosensalat mit Ziegenkäse & Croûtons

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 g Rucola
- 8 Aprikosen (reif und süß)
- 400 g weiße Bohnen (Dose, wenn frisch nicht verfügbar)
- 200 g Ziegenkäse
- 120 g Pinienkerne
- 2 Bund Koriander oder Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Zitrone (Saft davon)
- 5 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Croûtons (frisch gebraten)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1. **Salat vorbereiten:** Rucola waschen und trocken schleudern. In eine große Schüssel geben.
2. **Kräuter & Knoblauch:** Koriander oder Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, kleinschneiden und zerhacken.
3. **Dressing:** 60 g Pinienkerne mit dem Knoblauch in der Küchenmaschine hacken. Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, dabei vorsichtig abschmecken, damit es nicht zu sauer wird. Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. **Aprikosen & Bohnen:** Aprikosen in Scheiben oder Würfel schneiden. Weiße Bohnen abtropfen lassen.
5. **Pinienkerne rösten:** Die restlichen 60 g Pinienkerne bei mittlerer Hitze leicht anrösten.
6. **Croûtons zubereiten:** Falls keine fertigen Croûtons verwendet werden, altes Brot in Würfel schneiden, in Olivenöl schwenken, leicht salzen und goldbraun anbraten.
7. **Salat mischen:** Salat und Dressing vorsichtig vermengen. Aprikosen, Bohnen und Ziegenkäse (in kleinen Portionen) untermischen.
8. **Servieren:** Mit gerösteten Pinienkernen und frischen Croûtons garnieren.

Guten Appetit! 😊

### 3. Cremiges Grünkohl-Risotto (vegetarisch)

#### Zutaten:

- 200 g Risottoreis
- 150 g Grünkohl (fein gehackt)
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten.
2. Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.
4. Nach 15 Minuten den Grünkohl unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Butter und Parmesan unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit! 😊

#### 4. Grünkohl-Hähnchen-Pfanne mit Quinoa & Orange

##### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g frischer Grünkohl (gehackt)
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 Orange (geschält und gewürfelt)
- 100 g Quinoa
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 30 g Kürbiskerne (geröstet)

##### Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz & Pfeffer würzen und in Olivenöl goldbraun anbraten.
3. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten.
4. Grünkohl hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
5. Honig, Senf und Orangenstücke unterrühren, weitere 2 Minuten garen.
6. Quinoa unterheben, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit! 😊

## 5. Grünkohl-Hackfleisch-Auflauf mit Kartoffeln & Feta

### Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 600 g Grünkohl (gehackt)
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 100 g Feta-Käse (zerbröselt)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 3 Eier
- 150 ml Schlagsahne
- 1 TL Thymian (gehackt)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser garen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Hackfleisch in Olivenöl krümelig braten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben.
3. Grünkohl hinzufügen, mit Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Feta unterrühren.
5. Eier, Sahne, Senf, Thymian, Salz & Pfeffer verquirlen.
6. Kartoffeln in eine Auflaufform geben, Hackfleisch-Grünkohl-Mischung darauf verteilen.
7. Mit Eier-Sahne-Mischung übergießen und bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 40 Minuten backen.

Guten Appetit! 😊