

Bunter Salat mit Charme

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
 - 100 g Salzmix
 - 250 g bunte Kirschtomaten
 - 1/2 Salatgurke
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 rote Zwiebel
 - Dressing: ca. 4 EL Essig
 - 3x2 Pfeffer
 - 3x2 Salz
 - 5 Stiele Kerbel
 - 75 g schwarze Oliven
 - 150 g Feta
 - 1 - 2 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver
- Zubereitung:** 20 Minuten, einfach

1. Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abseihen, schälen, Salat verlesen, waschen und trocken schütteln, Tomaten und Gurke waschen, Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Kerbel waschen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen.
2. Dressing: Essig, Salz und Pfeffer verühren, Olivenöl langsam rühren, ca. 1-2 TL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver einrühren.
3. Vorbereitete Salatzutaten, Oliven und Dressing mischen, Feta darüberbröckeln und kurz unterheben, Eier in Spalten schneiden auf dem Salat anrichten.



Tipp: Wer sich an den bitteren Geschmack gewöhnt hat, kann auch gerne mehr verwenden.

Quinoa-Salat für die Sinne

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Quinoa
 - Salz, Pfeffer
 - 2 kleine Zucchini
 - 75 g Walnüsse
 - 2 Tomaten
 - 1 rote Zwiebel
 - 1 kleiner Bund Basilikum
 - 3-6 EL Sonnenbör
 - 100 g Ziegenfrischkäse
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 - 2 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver
- Zubereitung:** 25 Minuten, einfach

1. Quinoa gründlich waschen und in Salzwasser 10-15 Minuten kochen, inzwischen Zucchini waschen und schneiden.
2. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen, Quinoa abgießen und abtropfen lassen.
3. Quinoa, Zucchini, Tomaten, Zwiebel und Walnüsse fein hacken, mit Ziegenfrischkäse und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Die Basilikumblätter unterheben.
4. groß gehackte Nüsse und zerbröckelten Frischkäse über den Salat streuen.





SommerMoon
MADE IN AUSTRIA
BITTER IST DAS
NEUE SÜßES®
BIO-KRÄUTER- UND
GEWÜRZPULVER

Natürlich wirksam & voll. Seit 1972.

www.sommermoon.at

REZEpte

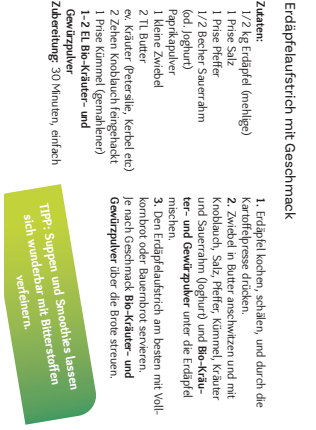
Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Pfiff

- Zutaten für 4 Personen:**
500 g Kartoffeln
1 Zucchini, 1 Zwiebel
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 Paprika (gelb und rot)
150 g Speck (gewürfelt)
300 g Milch
1 Ei
1/2 Becher Sauerrahm
1 EL Parmesan (Grana padano)
1 EL Mozzarella
3 EL Petersilie, Salz, Pfeffer
1 - 2 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver zum Bestreuen
Zubereitung: 60 Minuten, mittel
1. Backofen 190 °C vorheizen, Kartoffel kochen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und klein schneiden und mit den Speckwürfeln und der feingehackten Chilischote in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
3. Das klein geschnittene Gemüse hinzugeben und mit 2 gepressten Knoblauchzehen würzen und einige Minuten dünsten. Die Karotten schälen, abblättern und in Scheiben schneiden.
4. Die Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Petersilie würzen.
5. Eine bedämpfte Auflaufform (Tortentrommel) eine Schicht Kartoffel, dann eine Schicht Gemüse und Sauerrahm Gemisch übergeben.
6. 25 Min. goldgelb backen, mit Mozzarella- schinken belegen und 5 Min. fertigbacken.



Erdäpfelaufstrich mit Geschmack

- Zutaten:**
1/2 kg Erdäpfel (mehlige)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 Becher Sauerrahm
(od. Joghurt)
Paprikapulver
1 kleine Zwiebel
2 TL Butter
1 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver (Kartoffel etc.)
2 Zehen Knoblauch (feingehackt)
1 Prise Kümmel (gemahlene)
1-2 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver
Zubereitung: 30 Minuten, einfach
1. Erdäpfel kochen, schälen, und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Zwiebel in Butter anschwitzen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Kräutern und Sauerrahm (Joghurt) und Bio-Kräuter- und Gewürzpulver unter die Erdäpfelmischung.
3. Den Erdäpfelaufstrich am besten mit Vollkornbrot oder Bauernbrot servieren.
4. Mit Bio-Kräuter- und Gewürzpulver und Knoblauch über die Brute streuen.



Auf den BITTERGESCHMACK kommen!

BITTER IST DAS NEUE SÜSS®
Bio-Kräuter- und Gewürzpulver

Mit dem BIO-KRÄUTER-UND GEWÜRZPULVER ist es ganz einfach, wieder mehr wichtige Aromastoffe mit der richtigen Menge an Je integrativen. Das ergibt ein Geschmacksprofil, das den Bittergeschmack, der den Körper Bitterstoffe.

AT-BIO-401 www.somnibimmo.at

