

KW 29 / 2021

Melonen-Gurken-Salat

Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Salatgurke, 500 g Wassermelone, 250 g Joghurt, 1 Zitrone gepresst, Salz und Pfeffer, Zucker oder eine Alternative, 4 Minzzweige

Zubereitung:

Die Gurke waschen, längs achteln und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Melone von der Schale herunter schneiden, die schwarzen Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurkenwürfel mit der Melone mischen und in 4 Gläser (à 200 ml) füllen. Den Joghurt, mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce über die Gurken- und Melonenwürfel geben und mit je einem Minzzweig garniert servieren.

Ananas-Gurken-Salsa

Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Ananas, 1 Salatgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 3 EL Apfelessig, 1 EL Honig, Salz

Zubereitung:

Die Ananas schälen. 400 g Fruchtfleisch abwiegen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Ebenfalls fein würfeln und mit den Ananaswürfeln vermischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls untermischen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Essig, Honig und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Sauce über die Ananas-Gurken-Mischung geben und unterheben. 30 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Zitronen-Senf-Tofu mit Gurkengemüse

Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Zitrone, 1 EL mittelscharfer Senf, Salz und Pfeffer, 600 g Tofu, 1 Salatgurke, 250 g Cocktailtomaten, 200 g Rucola, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Senf, 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Tofu in Scheiben schneiden, mit Marinade bepinseln und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Inzwischen Gurke schälen, halbieren und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trockenschleudern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gurkenstücke darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Salzen, pfeffern und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Rucola und Tomaten zugeben und alles zusammen weitere 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Tofu trocken tupfen. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu darin bei starker Hitze in 3–5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Schmor Gemüse auf 4 Teller verteilen, Tofu darauf anrichten und mit Zitronenschale bestreuen.

**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS