



KW 15/2016

Staudensellerie-Apfel Smoothie mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

2 Stangen Staudensellerie am liebsten mit Grün, 2 süße Äpfel, 1 Banane, 1 kleine Scheibe frischer Ingwer, 2 - 3 TL Honig, 200 ml Wasser

Zubereitung:

Staudensellerie und Äpfel waschen und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie samt Grün und den Apfel samt Kerngehäuse in grobe Stücke schneiden.

Die Banane schälen und ebenfalls grob zerkleinern.

Von der Ingwerwurzel eine 3 mm dicke Scheibe abschneiden, schälen und vierteln.

Alle Zutaten in den Mixer geben, auf kleiner bis mittlerer Stufe (Vitamix: Stufe 3 - 6) anpürieren und auf höchster Stufe (Vitamix: Turbo) 30 bis 40 Sek. fein pürieren.

Den Smoothie in Gläser füllen, nach Belieben garnieren und am besten schon zum Frühstück genießen.

Fisch mit Stangensellerie aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:

500 g Fischfilet (z. B. Kabeljau), küchenfertig, 1 Stg Lauch, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen gehackt, 5 Stangen Staudensellerie, 1 TL Ingwer frisch gerieben, 3 EL Olivenöl, 1 TL Sesamöl, 400 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Fischfilet waschen, trocken tupfen und würfeln.

Lauch putzen schräg in 2 cm lange Streifen schneiden und waschen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Gemüse in heißem Öl in einem Wok unter Rühren ca. 1 Min. anschwitzen.

Dann Ingwer, Knoblauch und Fisch zugeben und zusammen etwa 2-3 Min. unter Rühren garen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden.

Mit der Kokosmilch ablöschen. Die Zwiebelröllchen hinzufügen.

Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. 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 Konto: 6007291100 BLZ: 43060967