

Bunter Salat mit Charme

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
100 g Salatmix
250 g bunte Kirschtomaten
1/2 Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
Dressing: ca. 4 EL Essig
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
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, abschrecken, schälen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren. Gurke in Stifte schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Dressing: Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl mit Schneebesen sämig rühren. Ca. 1-2 TL **Bio-Kräuter- und Gewürzpulver** darunter rühren.
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
5-6 EL SonnenMoor MoorBier Essig
4 EL Olivenöl
100 g Ziegenfrischkäse
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 **Bio-Kräuter- und Gewürzpulver** in einer Schüssel mit Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblättchen unterheben.
4. grob gehackte Nüsse und zerbröselten Frischkäse über den Salat streuen.



SonnenMoor
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

**BITTER IST DAS
NEUE SÜSS®**

BIO-KRÄUTER- UND
GEWÜRZPULVER

Natürlich wirkungsvoll. Seit 1972.

www.sonnenmoor.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)
3 Eier
100 ml Milch
1/2 Becher Sauerrahm
1 EL Parmesan (Grana padano)
1 Stk. Mozzarella
3 EL Petersilie, Salz, Pfeffer

1-2 EL Bio-Kräuter- und Gewürzpulver zum Bestreuen

Zubereitung: 60 Minuten, mittel

1. Backrohr 190 °C vorheizen. Kartoffel kochen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und klein schneiden und mit den Speckwürfeln und der kleingeschnittenen Chili in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
3. Das klein geschnittene Gemüse hinzugeben und mit 2 gepressten Knoblauchzehen würzen und einige Minuten dünsten. Die Kartoffeln schälen, abkühlen und in Scheiben schneiden.
4. Eier mit Milch und Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Petersilie würzen.
5. Eine befettete Auflaufform (Tortenform) eine Schicht Kartoffel, dann eine Schicht Gemüse und mit Kartoffel abschließen. Mit dem Eier-Milch-Sauerrahm Gemisch übergießen.
6. 25 Min. goldgelb backen, mit Mozzarella-scheiben 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
ev. Kräuter (Petersilie, Kerbel etc)
2 Zehen Knoblauch feingehackt
1 Prise Kümmel (gemahlener)
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, Kräuter und Sauerrahm (Joghurt) und **Bio-Kräuter- und Gewürzpulver** unter die Erdäpfel mischen.
3. Den Erdäpfelaufstrich am besten mit Vollkornbrot oder Bauernbrot servieren. Je nach Geschmack **Bio-Kräuter- und Gewürzpulver** über die Brote streuen.

TIPP: Suppen und Smoothies lassen sich wunderbar mit Bitterstoffen verfeinern.



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 Bitterstoffe in die tägliche Ernährung zu integrieren. Dosierung nach Geschmack. Je größer das Bitterempfinden, desto dringender braucht der Körper Bitterstoffe.

AT-BIO-401

www.sonnenmoor.at

