



**1 Eiweiß-Sonnenblumen-Brötchen\*** mit etwas Butter und mit Keimlingen Alfalfa.  
**In der Frischebox:**  
**1 gekochtes Ei**

\* siehe Lieferantenhinweise Seite 171

**1 Vollkorn-Brötchen** mit etwas Butter und Rettich.  
**In der Frischebox: Banane**



## Großer Salatteller mit Schafskäse

### Zutaten:

5 reife Tomaten  
 1 Salatgurke  
 1 Paprikaschote  
 1 Zwiebel  
 200 g Schafskäse  
 2 EL Weinessig  
 5 EL kräftiges Olivenöl  
 1 TL Oregano  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Die Tomaten in 2 cm große Würfel teilen
- Die Gurke in Scheiben schneiden
- Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden
- Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden
- Den Käse in 1 cm große Würfel teilen
- Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Schafskäse in eine Schüssel geben, alles gut miteinander vermischen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen
- Olivenöl und Essig erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben oder unterheben

# Mittagessen