



REZEPT DER WOCHE

KW 13 25.03. – 31.03.2024

Sojaragout Indischer Art

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 [Frühlingszwiebel](#) (Art.Nr. 405)
- 1 [Möhre](#) (Art.Nr. 300)
- 1/2 [Fenchel](#) (Art.Nr. 723)
- 200 g [Weißkohl](#) (Art.Nr. 704)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 4 cm [Ingwer](#) (Art.Nr. 960)
- 6 [Aprikosen](#) getrocknet (Art.Nr. 6147)
- 70-100 g [Soja-Schnetzel](#) grob (Art.Nr. 14144)
- 1/2 l [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8506)
- 3 EL [Rote Linsen](#) (Art.Nr. 5097)
- 2 EL [Kokosöl](#) nativ (Art.Nr. 8453)
- 400 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14133)
- 1 TL [Herbamare](#) Gewürzsalz (Art.Nr. 8678)
- 50 g [Cashewbruch](#) (Art.Nr. 5057)

Und so geht's:

Frühlingszwiebel, Möhre, Fenchel, Weißkohl würfeln. Knoblauch, Ingwer und Aprikosen fein würfeln.

Soja-Schnetzel in der klaren Suppe kurz aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Soja herausnehmen und zur Seite stellen. In der restlichen Brühe die roten Linsen ca. 5 Minuten kochen und stehen lassen. Das Gemüse mit Knoblauch und Zwiebel in Kokosöl anrösten. Sojafleisch, Ingwer, Kokosmilch und gequellte Linsen mit der Brühe hinzugeben.

Die Mischung mit dem Herbamare® Gewürzsalz abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Cashewbruch kurz in etwas Kokosöl anrösten und mit den Aprikosen zum Ragout geben.

Weißkrautsalat Coleslaw

Das brauchen Sie:

- 1 kg [Weißkohl](#) (Art.Nr. 704)
- 400 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 100 g [Frühlingszwiebeln](#) (Art.Nr. 405)
- 1 Bund [Petersilie](#) glatt (Art.Nr. 451)
- 120 g [Cashewkerne](#) (Art.Nr. 5073)
- 2 TL [Senf](#) (Art.Nr. 8137)
- 2 EL [Limettensaft](#) (Art.Nr. 12315)
- 1 TL [Balsamico-Essig weiß](#) (Art.Nr. 8114)
- 100 ml [Rapsöl](#) (Art.Nr. 8249)
- 100 ml [Reisdrink](#) (Art.Nr. 14364)
- 3-4 TL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 1 Msp. [Kurkuma](#) (Art.Nr. 961)
- 1 Msp. [Cayennepfeffer](#) (Art.Nr. 8570)
- 75 g [Erdnüsse](#) (Art.Nr. 9106)
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Weißkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel mischen und in den Händen durchkneten, bis Saft austritt.

In der Zwischenzeit Cashewkerne, 1 TL Senf, Limettensaft, Balsamico-Essig, Rapsöl und Reisdrink in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing die Cashew-Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen und unter den Salat heben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:

Tel. (0 72 23) 8 06 22 30

E-Mail: info@deckersbiohof.de

www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF