



REZEPT DER WOCHE

KW 27 03.07. – 09.07.2023

Wie Heringsalat

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 [Aubergine](#) (Art.Nr. 170)
- Etw. Salz
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 100 g [Gewürzgurken](#) (Art.Nr. 17155)
- 4 EL [Sesamöl](#) (Art.Nr. 8438)
- 1 EL [Noriflocken](#) (Art.Nr. 8729)
- Etw. Pfeffer
- 2 EL [Balsamico di Bianco](#) (Art.Nr. 8114)
- 1 [Zitrone \(Zesten\)](#) (Art.Nr. 1760)
- 200 g [Sauerrahm](#) (Art.Nr. 2272)
- 1 EL [Dill](#) (Art.Nr. 453)

Und so geht's:

Auberginen waschen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Anschließend die Viertel in grobe Stücke schneiden, mit Salz würzen und zur Seite stellen. Zwiebeln putzen und in grobe Streifen schneiden. Die Gewürzgurken in feine Streifen schneiden und den Sud aufheben.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen ausdrücken und mit den Zwiebeln in das heiße Öl geben, beides bei mittlerer Temperatur anschwitzen bis die Auberginen zart sind. Mit Noriflocken, Salz, Pfeffer würzen und anschließend mit Balsamico, Zitronenzesten etwas Sud von den Gewürzgurken ablöschen und abkühlen lassen.

Sauerrahm und Gewürzgurken unter die Auberginen geben, mischen und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

Mangold-Tomaten-Gemüse

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 [Mangoldstaude](#) (Art.Nr. 721)
- 1 EL [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 3 EL [Brat-Olivenöl](#) (Art.Nr. 8071)
- 600 g [Tomaten](#) (Art.Nr. 106)
- 100 g [Schafskäse](#) (Art.Nr. 2074)
- Etw. Kräutersalz

Und so geht's:

Mangold waschen und putzen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Petersilie und Knoblauch darin unter Rühren andünsten.

Mangoldblätter grob hacken, Mangoldstiele in Stücke schneiden, die gewaschenen Tomaten achteln, dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen.

Schafskäse zerbröseln und unten dem Mangold-Tomaten-Gemüse mischen.

Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS **BIOHOF**