

# REZEPT DER WOCHE

KW 31 29.07. – 04.08.2024

## Cremige Hörnchen-Nudeln mit Mangold

(Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

- 300g [Gelbe Linsen Hörnchen](#) (Art.Nr. 19008)
- 3Zehen [Knoblauch](#) (Art.Nr. 410)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 3EL [Olivenöl, mild](#) (Art.Nr. 8534)
- 300g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 500ml [Wasser](#)
- 2EL [Rapunzel Klare Suppe](#) (Art.Nr. 8506)
- 4EL [Cashewmus](#) (Art.Nr. 7084)
- 1TL [Meersalz](#)
- 1Prise [Pfeffer](#)
- 1TL [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8535)
- 100g [Zedernüsse](#) (Art.Nr. 5109)
- 100g [getrocknete Tomaten](#) (Art.Nr. 17145)

### Und so geht's:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Knoblauch grob hacken, die Zwiebel würfeln und mit dem Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten. Den Mangold grob schneiden, dazu geben und ca. 10 Min. anbraten.

Das Wasser mit der Gemüsebrühe verrühren und mit in die Pfanne geben. Das Cashewmus dazu geben und so lange verrühren bis die Sauce schön cremig wird. Die Sauce dickt nach, bei Bedarf mehr Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken.

Nachträglich die Zedernüsse kurz anrösten und mit den getrockneten Tomaten dazugeben. Die Nudeln zusammen mit dem Gemüse servieren.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)



# REZEPT DER WOCHE

KW 31 29.07. – 04.08.2024

## Erfrischender Staudensellerie-Apfel-Smoothie

(Für 2 Personen)



### Das brauchen Sie:

- 1 [Apfel](#) (Art.Nr. 1000)
- 2-3 [Staudenselleriestiele](#) (Art.Nr. 311)
- 2cm [Ingwer](#) (Art.Nr. 960)
- 1/2 [Zitrone \(Saft\)](#) (Art.Nr. 1760)

### Und so geht's:

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel und Staudensellerie gut waschen und in grobe Stücke schneiden.

Zitrone auspressen und gemeinsam mit Apfel, Sellerie und Ingwer in einen Mixer geben. Etwas kaltes Wasser oder Eiswürfel dazugeben und mixen.

In zwei Gläser aufteilen und genießen!

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)