



# REZEPT DER WOCHE

KW 39 25.09. – 01.10.2023

## Kartoffel-Lauchsuppe mit Kokos

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 300 g [Kartoffeln mk](#) (Art.Nr. 502)
- 250 g [Lauch](#) nur das Weiße (Art.Nr. 406)
- 1 EL [Öl](#) (Art.Nr. 8807)
- 400 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8382)
- 400 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14357)
- Etw. Salz, Pfeffer
- 1 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8779)
- 6 EL [Erdnüsse](#) (Art.Nr. 5433)
- [Frühlingszwiebel](#) dünne Streifen zur Dekoration (Art.Nr. 405)

### Und so geht's:

Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln in 2 cm große Stücke, Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig braten. Kartoffeln kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln. Lauch und Kokosmilch zugeben. Zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln. Suppe pürieren. Salzen und pfeffern. Eventuell durch ein feines Sieb streichen. Anrichten. Mit etwas Öl beträufeln. Mit grob gehackten Erdnüssen und Frühlingslauch bestreuen.

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

## Gedünsteter Mangold

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 600 g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 2 [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- 3 EL [Sesamöl](#) (Art.Nr. 8462)
- 100 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8382)
- 2 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 1 EL [Sojasauce](#) (Art.Nr. 8680)
- 1 TL [Speisestärke](#) (Art.Nr. 5691)
- Etw. Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Vom Mangold das Wurzelende abschneiden, das Gemüse waschen und quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Gemüsebrühe mit Zitronensaft, Sojasauce und Speisestärke verrühren. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mangold zugeben und ca. 3 Min. unter ständigem Rühren garen. Die Sauce zugeben und aufkochen lassen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

**DECKERS BIOHOF**