



REZEPT DER WOCHE

KW 35 28.08. – 03.09.2023

Tomaten-Karottensuppe mit Kokosmilch

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 250 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 250 g [Süßkartoffeln](#) (Art.Nr. 520)
- 250 g [Tomaten mix](#) (Art.Nr. 112)
- 2 [Frühlingszwiebeln](#) (Art.Nr. 405)
- 1 EL [Kokosöl](#) (Art.Nr. 8531)
- 2 TL [Thai-Currypaste](#) (Art.Nr. 8227)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 200 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14149)
- 1 [Möhre](#) (Art.Nr. 300)
- 1 [Limette](#) (Art.Nr. 1765)
- 1/2 Bd. [Koriander](#) (Art.Nr. 461)
- 1 TL [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8537)

Und so geht's:

250 g Möhren, Süßkartoffeln und Tomaten grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das Grün der Zwiebeln als Topping beiseitestellen.

Kokosöl in einen heißen Topf geben, Currypaste 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten. Dabei häufig umrühren.

Gemüse hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei häufig umrühren.

Mit Wasser ablöschen, Salz (und nach Belieben das Selleriegrün) zugeben, aufkochen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen.

Suppe fein pürieren. Kokosmilch unterrühren.

Topping: Karotte in Spiralen, Limette in feine Scheiben schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Suppe mit Toppings garnieren und heiß servieren.

Sellerie Sticks aus dem Ofen

(Für ca. 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 [Knollensellerie](#) (Art.Nr. 316)
- 40 g [Dinkelmehl](#) (Art.Nr. 6010)
- 100 g [Paniermehl](#) (Art.Nr. 5142)
- 60 ml [Sojadrink](#) (Art.Nr. 14091)
- 1 EL [Dill](#) (Art.Nr. 453)
- 2 TL [Senf](#) (Art.Nr. 8470)
- Etw. [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)

Und so geht's:

Knollensellerie schälen und in Stifte schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser für ca. 5-7 Minuten blanchieren.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel Dinkelmehl mit Sojamilch und Senf verquirlen. In einer anderen Schüssel Paniermehl mit Dill vermengen.

Die Sticks zuerst in der Mehlmischung, anschließend im Paniermehl wenden und auf einem

mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Die panierten Sticks mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

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