REZEPT DER WOCHE

KW 49 04.12. – 10.12.2023

Sellerie Sticks aus dem Ofen

(Für ca. 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 Knollensellerie (Art.Nr. 310)
- 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. 8434)
- Etw. Olivenöl (Art.Nr. 8231)

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 Sojadrink 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 Backbleich platzieren.
Die panierten Sticks mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Tagliatelle mit pikantem Weißkohl

(Für ca. 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 250 g Tagliatelle (Art.Nr. 5816)
- 200 g Weißkohl (Art.Nr. 704)
- 1 Zwiebel (Art.Nr. 400)
- 1 Chili (Art.Nr. 127)
- 1 kleine Ingwerknolle (Art.Nr. 960)
- 1 TL scharfer Senf (Art.Nr. 8769)
- 3 EL Rapsöl (Art.Nr. 8808)
- 2 TL asiatische Gewürze
- 1 Prise Salz

Und so geht‘s:

Ingwer schälen, Chili entkernen und beides grob hacken. Mit dem Senf und 5 EL Wasser fein pürieren.
Zwiebeln in Streifen und den Kohl ganz fein scheiden.
Einen Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen und 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
Die Zwiebel in der Pfanne goldgelb braten, den Kohl hinzufügen und diesen 5 Minuten unter Rühren dünsten.
Die Nudeln nebenbei ins kochende Wasser geben und 4 Minuten kochen.
Den fertigen Kohl in eine Schüssel geben, salzen und die Hälfte der Chilipaste vermengen.
In die benutzte Pfanne das restliche Öl geben und die Gewürze darin kurz anrösten. Dann werden sie unter den Kohl gehoben.
Beides auf einem Teller anrichten und warm genießen.

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 BIO HOF