

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de



750 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
300 ml Wasser
Meersalz
Rosmarinpulver
etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, in Scheiben Art.-Nr. 400
5 EL geriebener Parmesan Art.-Nr. 2504



ca. 400 g Lauch
1 Knoblauchzehe Art.-Nr. 410
2 EL Olivenöl
8 Eier Art.-Nr. 2090r
75 Parmesan (fein gerieben) Art.-Nr. 2504
200 g Sahne Art.-Nr. 2004
Pfeffer
10 g Butter

Rezepte für KW 20-11

Rote-Bete-Gratin

Die Roten Beten schälen und in fingerbreite Würfel schneiden.

Die Rote Beten im Olivenöl andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. würzen. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 200° Grad vorheizen.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Die Roten Beten und die Kochflüssigkeit in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen.

Das Gratin auf mittlerem Einschub 15 Minuten überbacken.

Lauch-Omlett

Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen.

Stangen halbieren und waschen. Dann in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Lauch in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Lauch unterheben. Eine Auflaufform (knapp 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 25-30 Min. bei 180 Grad) auf der 2.

Einschubleiste von unten 30-35 Min. backen.