

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



ca. 400 g Lauch
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
8 Eier
75 Parmesan (fein gerieben)
200 g Schlagsahne
Pfeffer
10 g Butter

Rezepte für KW 20-20

Lauch-Omelett

Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen. Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree 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.



1 Schlangengurke
1 kl. Zwiebel
3 EL Mayonnaise
150 g Vollmilchjoghurt
3 EL Crème fraîche
Saft einer halben Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer
1 TL Schabzigerklee (von Lebensbaum)
Rohrohrzucker

Gurken-Dipp

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Schabzigerklee und etwas Rohrohrzucker abschmecken. Schmeckt lecker zu Pellkartoffeln oder zum Grillen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche.