

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



200 g Kartoffeln
Meersalz
ca. 500 g Rettich
1 Zwiebel
100 g saure Sahne
2 TL Senf
Kräutersalz
Pfeffer

Rezepte für KW 20-32

Rettichmus

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen. Rettich schälen, grob raspeln und salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sahne mit Senf und Zwiebelwürfel verrühren. Rettich ausdrücken und mit der Sahnesauce mischen. Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken und mit dem Rettichsalat mischen. Salzen und pfeffern. Tipp: Wer mag, kann noch hart gekochte, gehackte Eier untermischen oder drüberstreuen.



100 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe
2 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
100 g Tomatenpüree
Piment (gemahlen)
Kräutersalz
Pfeffer
Fett für die Form
50 g Gouda

gefüllte Zucchini mit Bulgur

Bulgur in die kochende Gemüsebrühe streuen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten quellen lassen. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen breiten Rand lassen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch pellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und gehackte Zucchini darin unter Rühren 2 Minuten braten. Knoblauch dazu pressen. Tomatenpüree und Bulgur dazugeben und alles herzhaft mit Piment, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini innen salzen und nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Füllung in die Zucchini geben, restliche Füllung daneben setzen, Käse reiben und über die Zucchini streuen. Zucchini im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.