

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



1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
60 g rote Linsen (*Art.-Nr. 5097*)
60 g Couscous (*Art.-Nr. 6014*)
400 ml Gemüsebrühe
2 Staudensellerie
Saft einer Zitrone
Pfeffer und Salz

Rezept für KW 20-35

Couscous- Staudensellerie- Linsensalat

Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf in heißem Öl glasig schwitzen. Linsen und Couscous dazugeben, kurz anschwitzen und die Brühe aufgießen. Bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft unter Linsen und Couscous mischen, salzen und pfeffern. Den Salat ziehen lassen und lauwarm servieren.



700 g festkochende Kartoffeln
2 Stangen Lauch (ca. 400 – 500 g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
150 g Schmand
100 ml Sahne
200 ml Milch
2 Eier
Pfeffer und Salz
Muskat, frisch gerieben
100 g Emmentaler (*Art.-Nr. 2720*)

Kartoffel-Lauchgratin

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Lauch und den Knoblauch andünsten. 1/2 Tasse Wasser zugießen und bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Den Schmand mit der Sahne, der Milch und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse fein reiben. Die Kartoffelscheiben im Wechsel mit der Zwiebel-Lauch-Mischung und etwas geriebenem Käse in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei jede Schicht mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Den übrigen Käse und die Butter in Flöckchen auf das Gratin verteilen und die Eier-Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 45 Minuten backen.