

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



1 Dose Kichererbsen 400 g (Art.-Nr. 17142)  
3 Stück rote Bete  
30 g Sonnenblumenkerne (Art.-Nr. 5163)  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe  
45 g Tahini (Art.-Nr. 7046)  
2 EL Zitronensaft  
Pfeffer und Salz



1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauch  
1 Möhren  
1 Staudensellerie  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
300 g Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe  
60 g rote Linsen (Art.-Nr. 5543)  
2 EL Basilikum gehackt  
1 EL Oregano gehackt  
Pfeffer, Salz und Chilipulver

## Rezepte für KW 20-38

### Rote-Bete-Hummus

Rote-Bete-Knollen kochen, kurz abkühlen lassen, mit Handschuhen schälen und in grobe Stücke schneiden.

Kichererbsen abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Rosmarinnadeln klein hacken, vom Thymian die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus pürieren.

### Linsenbolognese

Zwiebel und Knoblauch hacken, Möhre und Staudensellerie in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Alles zusammen in Olivenöl anschwitzen, das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten pürieren und zusammen mit der Gemüsebrühe, den Linsen und den Kräutern hinzugeben. Salzen und pfeffern, dann zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Evtl. nochmals Flüssigkeit nachgießen, abschmecken und mit Chilipulver verfeinern.

Für 2 Personen.

Mit Spaghetti und geriebenem Parmesan servieren.