

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



1 Chinakohl
2 Zwiebeln
40 g Butter
100 g Doppelrahmfrischkäse
2-3 EL Sahne
2-3 EL Weißwein(nach Geschmack)
Meersalz
Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
2 EL Petersilie, frisch oder TK
2 EL Schnittlauch, frisch oder TK



200 g Joghurt
Saft einer halben Zitrone
1 TL Honig
1-2 TL Sesamsamen
1 Endiviansalat

Rezepte für KW 20-39

Chinakohl mit Frischkäse-Sauce

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln glasig anschwitzen. Chinakohl zugeben und unter Rühren 5-7 Minuten garen. Den Frischkäse, Sahne und Weißwein unterrühren und weitere 2-3 Minuten bei kleiner Hitze garen. Das Gemüse mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Endiviansalat mit Sesam

Joghurt und Zitronensaft mit Honig in einer Schüssel glattrühren. Den Sesamsamen in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Den Endivien-Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, mit der Joghurtmarinade vermengen und die gerösteten Sesamsamen darüber geben.

Nach: Das große GU Vollwertkochbuch, GU