

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



Rezepte für KW 20-41



100 g Naturreis
Meersalz,
ca. 600 g Lauch
1 EL Butter
Kräutersalz
Pfeffer
150 g Emmentaler, gerieben
2 EL Paniermehl
1 Ei

Lauch-Reis-Auflauf

Den Reis in 250 ml kochendem Salzwasser eine halbe Stunde quellen lassen. Lauch in Ringe schneiden, gut waschen und in der Butter andünsten, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwa 10 Min. garen lassen. Die Hälfte des Reises in eine gefettete Auflaufform geben und mit 2 EL geriebenen Emmentaler bestreuen. Lauchringe darüber geben und mit dem restlichen Reis bedecken. Restlichen Käse mit Semmelbrösel und Ei verrühren und über den Auflauf streichen. Bei 200 – 220 ° C ca. 35 Min. backen.



1 kg Zucchini
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
je ½ TL getrockneter Salbei, Rosmarinnadeln und Basilikum
1 MS schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Zitronensaft
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
200 g Mozzarella
2 EL Weizen-vollkornmehl
3 Eier

Zucchini-Soufflé

Die Zucchini waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken und mit den Zucchini im Öl (1 TL davon zurückbehalten) anbraten.

Das Gemüse mit dem Salbei, dem Rosmarin, dem Basilikum und dem Pfeffer würzen und in etwa 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze weich schmoren.

Die Zucchini im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen und den Zitronensaft und die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren. Das Püree abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Mehl unter das Zucchini-püree rühren.

Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eigelbe unter das Zucchini-püree rühren, die Eiweiße steif schlagen und behutsam unterziehen. Eine hohe feuerfeste Form mit dem restlichen Öl ausstreichen. Die Soufflémasse einfüllen und im Backofen auf der mittleren Schiebeleiste in etwa 30 Minuten goldbraun backen.