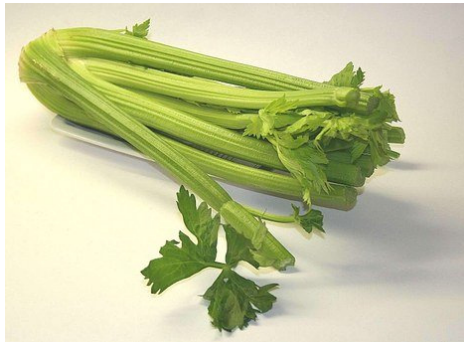


Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de



150 g Staudensellerie
150 g Möhren
100 g Lauch
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Zimt
1 TL gem. Kreuzkümmel
1 ltr. Gemüsebrühe
175 g Gerstengraupen (Art.-Nr. 5005)
400 g Kichererbsen (Art.-Nr. 17142)
1 Bund Petersilie
Pfeffer und Salz

Rezept für KW 20-45

Graupeneintopf

Staudensellerie putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls würfeln. Lauch putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 – 5 Minuten andünsten. Mit Zimt und Kreuzkümmel bestreuen. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Graupen hineingeben und 15 Minuten kochen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen. Zu den Graupen geben und weitere 10 – 15 Minuten kochen. Eintopf mit Pfeffer und Salz würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



800 g Rote-Bete-Knollen
4 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl
Thymian
3 TL Honig
Pfeffer, Salz
200 g Ziegenkäserolle (Art.-Nr. 2537)
60 g Walnusskerne (Art.-Nr. 5445)

Rote-Bete-Nudel-Salat mit gebackenem Ziegenkäse

Rote-Bete-Knollen mit Handschuhen oder geölten Händen schälen. Mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln schneiden, dabei die Nudeln ab und zu kürzen, damit keine zu langen Spiralen entstehen. Rote-Bete-Nudeln mit Himbeeressig, Öl, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer mischen, durchkneten und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Ziegenkäse in ca. 0,5 – 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Thymian bestreuen und mit je 1/4 TL Honig beträufeln. Käse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft in etwa 10 Minuten leicht gebräunt backen. Walnüsse grob hacken. Rote-Bete-Nudeln mit den Nüssen mischen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit dem gratinierten Käse toppen und sofort servieren.