

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



1 Butternut-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3-4 Eier
40 ml Sahne
30 g geriebener Parmesan (Art.-Nr. 2011)
1 EL Kräuter der Provence
Kräutersalz
Pfeffer



400 g Wirsing (geputzt, gewaschen und in sehr feine Streifen geschnitten)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
100 g Mozzarella (Art.-Nr. 2117)
Muskatnuss
2 EL Schmand (Art.-Nr. 2226)
400 g Dinkel-Schupfnudeln aus dem Kühlregal (Art.-Nr. 4053)

Rezepte für KW 20-49

Butternut-Kürbis-Frittata

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eieguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Butternut kann auch sehr gut mit Hokkaido gemischt werden.

Schmeckt auch kalt!

Wirsing mit Schupfnudeln

Öl erhitzen, Wirsing andünsten. 100 ml Wasser dazu gießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Mozzarella in Würfel schneiden. Etwas Muskatnuss zum Wirsing reiben und den Schmand unterrühren. In eine Auflaufform geben. Schupfnudeln und Mozzarellawürfel in den Wirsing stecken. Ca. 15 Minuten bei 180 Grad/Heißluft backen.