

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



500g Zucchini
200g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
¾ l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Koriander
100g Crème fraîche (Art.-Nr. 2273)
Salz
1 Knoblauchzehe
40g Mandelblättchen (Art.-Nr. 5056)



600 g Kartoffeln
200g Kohlrabi
2 Eier
1 EL Sauerrahm (Art.-Nr. 2272)
1 EL Semmelbrösel (Art.-Nr. 5142)
2 EL Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat
Rapsöl (Art.-Nr. 8282)

Rezepte für KW 20-49

Zucchini-Creme-Suppe

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.

Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

Kohlrabi-Kartoffelpuffer

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und fein reiben. Masse gut ausdrücken. Eier, Sauerrahm, Semmelbrösel und Mehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel jeweils ein Häufchen Kartoffel-Kohlrabi-Teig hineingeben, glatt drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu: Ein Dipp aus Quark oder Joghurt