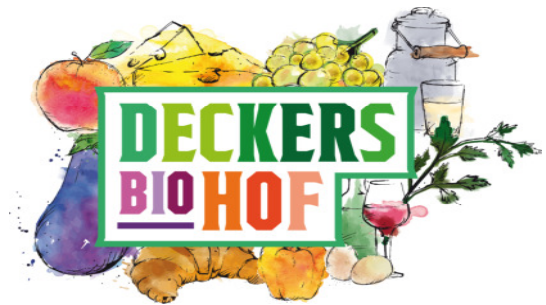


Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de



1 Staupe Mangold
100 g Zwiebeln
1 Chilischote getr. (Art.-Nr. 8368)
30 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne (Art.-Nr. 2004)
200 ml Kokosmilch (Art.-Nr. 14134)
Cayennepfeffer (Art.-Nr. 8570)
1 TL Kurkuma (Art.-Nr. 8366)
Meersalz

Rezept für KW 20-53

Mangold-Kokos-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mangold waschen und putzen. Stiele fein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Chilischote längs halbieren, fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten bei milder Hitze köcheln. Nach 10 Minuten die Mangoldblätter und die Sahne dazu geben. Zum Schluss die Kokosmilch einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Meersalz abschmecken.



1 Blumenkohl
2 Eier (Art.-Nr. 2090 / 2091)
Paniermehl (Art.-Nr. 5142)
2-3 EL Ghee (Art.-Nr. 8063 / 8791)
Meersalz
Muskatnuss
Paprikapulver

Blumenkohl paniert

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Eier mit etwas Salz und Muskat verrühren, die Röschen erst im Ei, dann in Paniermehl wenden und mit Paprikapulver leicht bestreuen. In die Pfanne reichlich Butter geben und die Röschen goldgelb braten.