

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



Rezepte für KW 20-43



250 g Rinderhackfleisch
1 kleine Zwiebel
3 EL Rapsöl
Pfeffer, Salz Paprika
Basilikum, Oregano
200 ml Gemüsebrühe
250 g Staudensellerie
1 - 2 EL Mehl
1 TL brauner Zucker
Shoyu

Hackfleisch- Staudensellerie-Soße

Zwiebel schälen und klein würfeln. Rapsöl erhitzen und das Hackfleisch mit den Zwiebeln darin anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Paprika, Basilikum und Oregano würzen. Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten garen. 1 bis 2 EL Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Mit braunem Zucker und Shoyu abschmecken. Mit Salzkartoffeln servieren.



500 g Süßkartoffeln
200 g Mehl
50 g Kartoffelmehl
2 Eigelbe
½ TL Salz
40 g Butter
1 Pr. Pfeffer
1 Pr. Muskat

Süßkartoffel- Schupfnudeln

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und die Süßkartoffeln durch eine Presse drücken. Übrige Zutaten hinzugeben. Sollte der Teig kleben, noch etwas Mehl hinzufügen. Aus dem Teig eine Rolle formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche fingerdicke Stücke abschneiden und zu Schupfnudeln formen. Diese in kochendem Salzwasser portionsweise garen. Anschließend in etwas Butter schwenken, bzw. leicht anbraten.