

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



Rezept für KW 19-39

Mangold Romana

ca. 750 g Mangold
200 g geräucherter Tofu oder Speck
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
3 EL Rosinen
80 g Pinienkerne oder Mandelblättchen
150-200 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
Meersalz, schwarzer Pfeffer
geriebener Parmesan

Den Mangold putzen, waschen und trocken schleudern. Die Stiele und die Blätter in feine Streifen schneiden. Speck oder Tofu würfeln, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Den Speck im Olivenöl anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Pinienkerne oder Mandelblättchen hinzufügen. Den geschnittenen Mangold zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren andünsten. Mit den Rosinen und dem Weißwein zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geriebenen Parmesan darüber streuen.



Lauch-Tomaten-Crepes

100 g Hirse
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
Für die Crepes:
100 g Mehl
250 ml Milch
4 Eier
50 ml flüssige Butter
Meersalz
Für die Füllung:
ca. 700 g Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
1 EL Rapsöl
1 EL ital. Kräuter
Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker
100 g Gouda, grob geraspelt

Hirse abspülen. Brühe und Milch aufkochen, Hirse zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen. Die Crepes-Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und etwas ausquellen lassen. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Tomaten und Hirse zugeben und vorsichtig unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuter würzen. Nacheinander 4 Crepes backen. Die Gemüsefüllung auf die Crepes verteilen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse darauf verteilen und im Ofen bei 220 Grad kurz überbacken.