

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

www.deckersbiohof.de



## Rezept für KW 19-41

### Radicchio-Birnen-Salat mit Croutons und Parmesan



- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Balsamessig
- 3 EL Orangensaft
- 1 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorn-Baguette
- 2 TL Butter
- 2 Radicchio
- 1 Birne
- 1 Stück Parmesan



Zutaten für ein Muffinblech mit  
12 Förmchen:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 80 g Bergkäse
- 1 EL Petersilie
- 1 1/2 EL Butter
- Kräutersalz
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 3 EL Weizengrieß
- Pfeffer

Für die Vinaigrette Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Balsamessig, Orangensaft, Honig und Olivenöl hinzugeben und kräftig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Radicchio mit der Hälfte der Vinaigrette vermengen. Mit Birne und Croutons auf 4 Teller verteilen und mit restlicher Vinaigrette beträufeln. Parmesan darüber hobeln und servieren.

### Zucchini-Muffins

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3 Min. dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkernen und Petersilie verrühren. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) 35-40 Min backen. Blech herausnehmen, Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen.  
Zubereitungszeit: 35 Minuten