

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



500 g gelbe Bete, geschält, gewogen
125 g rote Linsen (Art.-Nr. 5097)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Currypulver indisch (Art.-Nr. 8141)
½ TL Kurkuma (Art.-Nr. 8366)
½ TL Garam Masala (Art.-Nr. 8569)
2 EL Erdnüsse (Art.-Nr. 9106)
etwas Gemüsebrühepulver
etwas Öl zum Braten



400 g Wirsing (geputzt, gewaschen und in sehr feine Streifen geschnitten)
1 EL Rapsöl (Art.-Nr. 8249)
Salz, Pfeffer
100 g Mozzarella (Art.-Nr. 2117)
Muskatnuss
2 EL Schmand (Art.-Nr. 2226)
400 g Dinkel-Schupfnudeln aus dem Kühlregal (Art.-Nr. 4053)

Rezepte für KW 20-6

Gelbe Bete Linsen-Curry

Gelbe Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl kurz anschwitzen, die Gewürze dazugeben und mit anrösten. Die Betewürfel und die roten Linsen mit in den Topf geben. Alles durchrühren und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Mit Brühepulver abschmecken. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und dann Hitze reduzieren. Ca. 15 Minuten garen. Ab und zu umrühren, bei Bedarf noch etwas Wasser nachfüllen. Nochmals abschmecken und servieren.

Wirsing mit Schupfnudeln

Öl erhitzen, Wirsing andünsten. 100 ml Wasser dazu gießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Mozzarella in Würfel schneiden. Etwas Muskatnuss zum Wirsing reiben und den Schmand unterrühren. In eine Auflaufform geben. Schupfnudeln und Mozzarellawürfel in den Wirsing stecken. Ca. 15 Minuten bei 180 Grad/Heißluft backen.