

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



1 Wirsing  
6 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
250 ml Gemüsebrühe  
40 g Pinienkerne od. Mandelstifte  
100 g durchwachsenen Speck  
oder ger.Tofu  
ca. 250 g Tomaten  
2 TL geh. Basilikum  
80 g Pecorino  
1 Knoblauchzehe



1-2 Zucchini  
1-2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 TL Thymian  
Meersalz  
Pfeffer  
4 Scheiben Ciabatta-Brot  
4 Sardellenfilets, nach Geschmack

## Rezept für KW 18-25

### Wirsing mit Tomaten

Den Wirsing vierteln und in einem Bräter in 4 EL heißem Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazu gießen und den Wirsing zugedeckt 20 Min schmoren.

Pinienkerne oder Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.

Speck in Streifen oder Tofu in Würfel schneiden. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Speckstreifen oder Tofuwürfel darin knusprig braten. Knoblauch zugeben. Tomaten halbieren und mit dem Basilikum in die Pfanne geben, 1 Min. offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen. Vor dem Servieren mit den Pinienkernen oder Mandelstiften bestreuen.

### Zucchini-Crostini

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Knoblauch und Thymian darin unter Wenden 5 Minuten braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Ciabatta in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, mit dem ZucchiniGemüse belegen und je nach Geschmack mit einem Sardellenfilet belegen.