

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



Rezept für KW 20-21

Fenchel- Zucchini-gemüse

1-2 Zucchini
ca. 450 g Fenchel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Petersilie

Die Zucchini schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann die Hälften in längliche Stücke schneiden. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen, Fenchel, Zucchini und Zwiebelringe zugeben und 4 Minuten dünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.



ca. 500 g Pastinaken
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Thymian, getr
250 g Tagliatelle
50 g Parmesan, gerieben
Meersalz
Pfeffer

Pastinaken-Tagliatelle

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten