

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



200 g Mehl (*Art.-Nr. 5177*)
2 EL Olivenöl
125 ml Wasser
1 TL Salz
ca. 300 g Kürbis
1 Zwiebel
100 g Frischkäse mit Kräutern (*Art.-Nr. 2167*)
2 EL Milch
Meersalz
Pfeffer
100 g Tomaten
3 EL Olivenöl

Rezepte für KW 20-8

Kürbis-Flammkuchen

Für den Teig das Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen, nicht mehr klebenden Teig verarbeiten, evtl. noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig dünn auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und würfeln. Frischkäse und Milch verrühren. Teig mit dem Frischkäse bestreichen. Mit Kürbis, Zwiebelringen und Tomaten belegen. Salzen und pfeffern und mit Öl beträufeln. Blech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 12 Minuten backen.



1 Blumenkohl
500 ml Salzwasser
4 Eier
300 g Naturreis (*Art.-Nr. 5010*)
2 EL Butter
2 EL Vollkornmehl
4 EL Milch
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2-3 EL Schnittlauch (*Art.-Nr. 452*)

Blumenkohl-Eierfrikassee mit Naturreis

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl herausheben und warm stellen, die Blumenkohlbrühe aufbewahren. Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Naturreis in reichlich Salzwasser gar kochen. Aus Butter, Mehl und Blumenkohlbrühe eine helle Soße zubereiten. Mit Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Eierstückchen unter die Soße ziehen und über den Blumenkohl gießen. Dazu den Reis servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche