

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

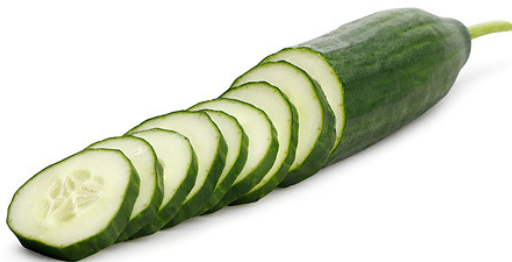


Rezepte für KW 20-26

Rahm-Spitzkohl

1 Spitzkohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sauerrahm
100 ml Sahne
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
Muskat

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, vierteln, keilförmig den Strunk herausschneiden. Viertel in nicht zu feine Streifen schneiden, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Butter in einem Topf zergehen lassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten ohne dass sie braun werden. Den Spitzkohl zufügen, durchschwenken und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen, kurz umrühren und die Hitze reduzieren. Die Brühe so gut wie ganz einkochen lassen. Süße und saure Sahne zugeben, aufkochen lassen und auf kleiner Hitze bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Gurkensalat

1 Schlangengurke
1 Zwiebel
1 EL Dill, TK
100 g saure Sahne
2 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Honig

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel putzen und fein hacken. Mit dem Dill zu der Gurke geben. Die saure Sahne mit dem Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Die Salatsauce über die Gurke gießen und gut durchmischen..