

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



Rezepte für KW 20-27

Rote-Bete-Salat mit Linsen

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
Petersilie
400 g gekochte rote Bete
350 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
3 EL Essig
4 EL Öl
1 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 EL Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Die gekochten Rote Beten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt erst die Linsen mit Rote Beten und Zwiebelringen vermengen. Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Roter Sommersalat

1 Bataviasalat rot
ca. 250 g Tomaten
1 Zwiebel
1/2 TL Tomatenmark
150 g Joghurt
2-3 EL Sahne
2 EL Zitronensaft
Kräutersalz
Rohrohrzucker, Pfeffer

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Aus Joghurt, Sahne, Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren. Salat, Tomaten und Zwiebeln in einer Schüssel mischen und das Dressing darüber geben.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche