



# REZEPT DER WOCHE

KW 12 21.03. – 27.03.2022

## Blumenkohl-Medaillons (Für 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

#### Marinade:

- 1 Bund Schnittlauch (Art.Nr. 452)
- 2 EL Pfeffer bunt (Art.Nr. 8377)
- 2 Orangen (Saft und Abrieb) (Art.Nr. 1700)
- 1 EL Walnussöl (Art.Nr. 8257)

#### Blumenkohl-Medaillons:

- 170g Champignons o. andere Pilze (Art.Nr. 800)
- 1 Blumenkohl (Art.Nr. 700)
- 1 Stange Lauch (Art.Nr. 406)
- 50ml Walnussöl (Art.Nr. 8257)
- 100ml Rapsöl (Art.Nr. 8249)
- 600ml Mandeldrink (Art.Nr. 14015)
- Etw. Salz und Pfeffer

### Und so geht's:

#### Marinade:

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden; dabei ein paar Röllchen zur Dekoration beiseitelegen. Pfefferkörner klein hacken oder im Mörser zerkleinern. Schnittlauch mit Orangensaft und -abrieb, Walnussöl und Salz verrühren.

#### Blumenkohl-Medaillons:

Pilze trocken mit einem Tuch putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in der Mitte durchschneiden. Den Strunk etwas herauschneiden. Rechts und links der Mittellinie jeweils zwei 1 cm dicke Scheiben abschneiden (= 4 Scheiben). Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. In Rapsöl andünsten, Mandeldrink dazugeben und das Gemüse unter ständigem Rühren köcheln, bis es eine sämige Konsistenz hat. Salzen und pfeffern. Blumenkohlscheiben in Walnussöl braten, bis er Farbe annimmt und gar, aber noch knackig ist. Leicht salzen. Pilze in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf beiden Seiten gut anbraten und salzen. Die Pilzen-Scheiben auf dem gebratenen Blumenkohl und dem Lauchgemüse anrichten, mit Marinade beträufeln und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS**BIOHOF