REZEPT DER WOCHE

KW 30 21.07.–27.07.2025

Gegrillter Zuckermais mit Fetacreme

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

4 Stück	Zuckermais	(Art.Nr. 360)
100 g	Feta	(Art.Nr. 2158)
100 g	Sauerrahm	(Art.Nr. 2272)
1 Stück	Spitzpaprika	(Art.Nr. 125)
	Chiliflocken	(Art.Nr. 8535)
	Salz	

Und so geht‘s:

Frischer Zuckermais: Wasser in einem Topf aufkochen. Maiskolben putzen und im Wasser zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köchelnd garen. Feta mit den Fingern zerbröseln und in eine Schüssel geben. Sauerrahm hinzufügen und mit 5 EL Wasser glattrühren. Paprika waschen und in feine Ringe schneiden. Gegarte Maiskolben trocken tupfen und auf dem Grill rundum grillen. Gegrillte Maiskolben auf einen Teller geben und salzen. Die Fetacreme über die Maiskolben geben und mit den Paprikaringen und ein paar Chiliflocken bestreuen.

Tipp: Der gegrillte Zuckermais schmeckt als Beilage zu Grillfleisch oder zu grünem Salat.

.

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

DECKERS BIO HOF

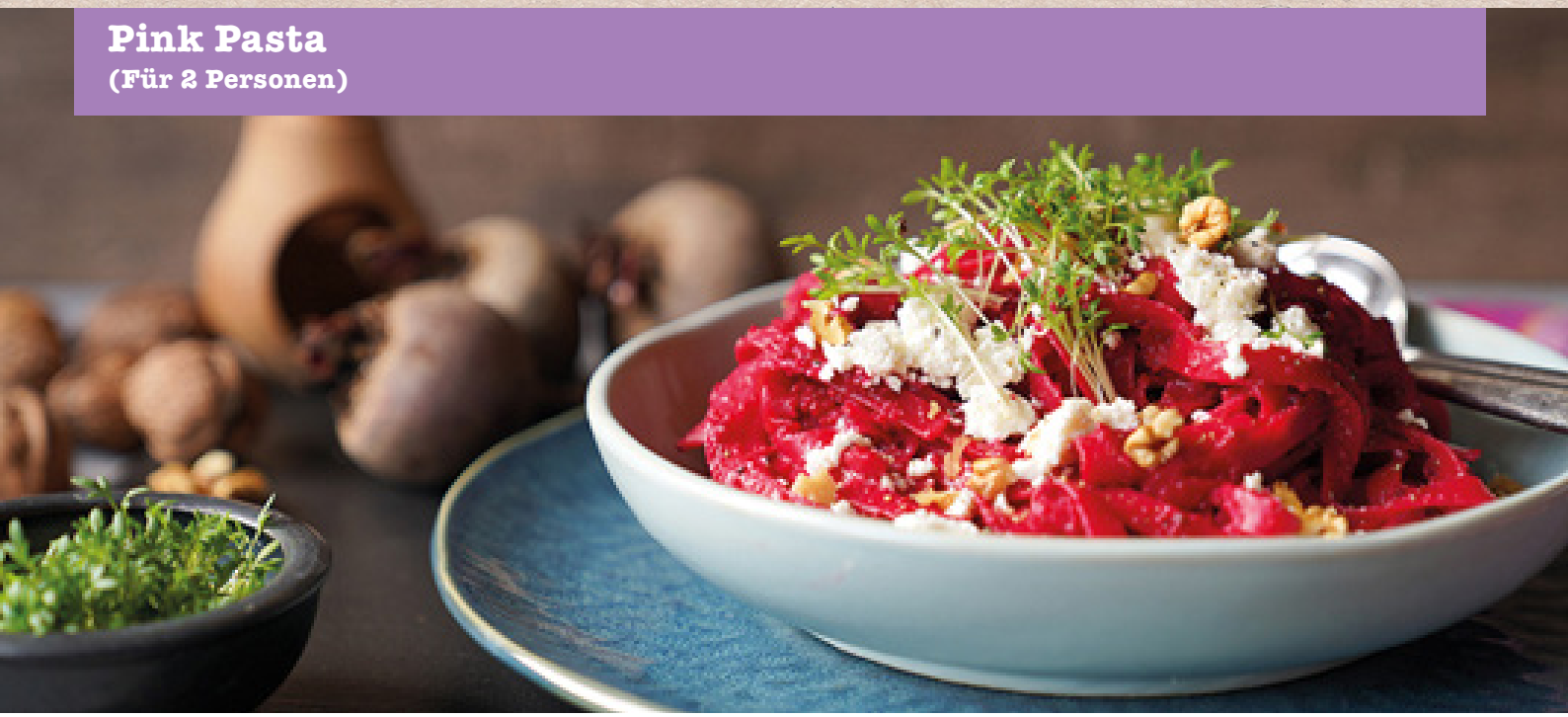
Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de

REZEPT DER WOCHE

KW 30 21.07.–27.07.2025

Pink Pasta

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

300 g	Rote Bete	(Art.Nr. 320)
150 g	Feta	(Art.Nr. 2158)
3	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
250 g	Tagliatelle	(Art.Nr. 5816)
100 g	Walnüsse	(Art.Nr. 1908)
1 Päck.	Kresse	(Art.Nr. 129)
3 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8735)

Salz, Pfeffer
100 ml des Nudel-Kochwassers

Und so geht‘s:

Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Rote Bete grob würfeln, zusammen mit drei geschälten, ungeschnittenen Knoblauchzehen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. In der Zwischenzeit 250 g Nudeln in gesalzenem Wasser nach Anleitung auf der Packung kochen. Abschütten,

ACHTUNG: dabei 100 ml des Kochwassers auffangen! Walnüsse knacken, grob hacken und in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Die Kresse abschneiden. Die gebackene Rote Bete, den Knoblauch und 75 g Feta mit dem aufgefangenen Nudelwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit der Rote Bete-Sauce vermengen, mit dem restlichen zerbröselten Feta, den Walnüssen und der Kresse bestreuen.

Tipp
Statt der Kresse kann man auch Rucola verwenden. Die Walnüsse können auch durch Haselnüsse oder Pinienkerne ersetzt werden.

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

DECKERS BIO HOF

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de