

REZEPT DER WOCHE

KW 08 17.02. – 23.02.2025

Feta Nuggets, gerahmtes Kohlrabi-Lauch-Gemüse, schwarzer Rettich
(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

1	<u>Kohlrabi</u>	(Art.Nr. 703)
	Blattgrün vom Kohlrabi	
1 Stange	<u>Lauch</u>	(Art.Nr. 406)
1	<u>Zwiebel</u>	(Art.Nr. 400)
1	<u>Möhre</u>	(Art.Nr. 300)
150 g	<u>Sahne</u>	(Art.Nr. 2131)
	<u>Petersilie</u>	(Art.Nr. 451)
150 g	<u>Feta</u>	(Art.Nr. 2158)
	Ei	
	<u>Semmelbrösel</u>	(Art.Nr. 6016)
	Mehl zum Panieren	
1	<u>schwarzer Rettich</u>	(Art.Nr. 354)
	Salz, Pfeffer, Muskat	
	Öl zum Anbraten	

Und so geht's:

Kohlrabi und Zwiebeln würfeln, in Öl anschwitzen, salzen. 150 ml Wasser und geraspelte Möhre zugeben, 5 Min. köcheln. Sahne und Lauch ergänzen, weiter köcheln, nach Bedarf mit Sahne/Brühe strecken, mit Stärke andicken.

Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Feta in 8 Stücke schneiden, panieren (Ei, Mehl, Semmelbrösel) und ausbraten oder bei 220 °C Umluft 10 Min. backen.

Rettich schälen, hobeln, salzen, mit Öl beträufeln, einige Stunden ziehen lassen. Kohlrabi- und Lauchblätter frittieren, abtropfen lassen, bei 80 °C 10 Min. nachtrocknen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de

REZEPT DER WOCHE

KW 08 17.02. – 23.02.2025

Fenchel-Orangen Salat

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

1	Fenchel	(Art.Nr. 723)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
1	Orange	(Art.Nr. 1700)
25 ml	Balsamico Bianco	(Art.Nr. 8114)
2 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8229)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Die Fenchelknolle halbieren, waschen und den Strunk heraus schneiden. Anschließend in sehr feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Die Orange schälen, die weiße Haut entfernen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben und gut vermischen.

Den weißen Balsamicoessig mit Meersalz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Salatsauce mischen und über den Salat geben. Gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de