

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



Rezept für KW 19-7



2 Stangen Lauch
250 ml Gemüsebrühe
100 g Linsen
2 EL Olivenöl
100 g Cremefraiche
2 TL Senf
1 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft
1 Prise Zucker

Lauch-Linsen

Lauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und im Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Linsen separat bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen und dann zum Lauch geben. Cremefraiche und Senf dazu rühren, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Passt gut zu Fisch und Geflügel



1 Broccoli
125 g Basmati Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
2 Bananen
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, feingehackt
2-3 EL Studentenfutter
Meersalz
Cayennepfeffer

Broccoli-Reis-Pfanne

Reis nach Packungsanweisung mit Kurkuma garen. Broccoli putzen und im Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Banane in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Reis und Broccoli dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag Küche.