



Monica Scharf (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Essen) und Regina Kerz

Lieblingsrezept  
der Woche:

Kürbis-Möhren-Suppe und  
Apfelküchle in Weinteig

23. Februar - 28. Februar 2015

# Lieblingsrezept der Woche:

## Mitarbeiterin Monica Scharf



**Die 52-jährige Monica Scharf** arbeitet erst seit November 2014 bei uns im Pro Biomarkt in Essen als Teilzeitkraft.

**Trotz der kurzen Zeit** hat sie sich schon gut eingelebt und hat vor allem viel Freude dabei die Kunden an der Käsetheke mit guten Produkten zu beraten.

**Monica ist gelernte** kaufmännische Angestellte hat aber mit der Zeit gemerkt, dass ihr der intensivere Kontakt mit den Menschen dabei fehlt. Über den Umweg als Pflegerin in einem Altenheim ist sie vor 10 Jahren im Einzelhandel gelandet.

**In Ihrer Freizeit verbringt Monica** viel Zeit in der Sauna, beim Spazieren oder Radfahren. Urlaub macht sie gerne nach Bayern, da ein großer Teil ihrer Familie, auch eines ihrer beiden Kinder, dort lebt.

## Kürbis-Möhren-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kürbis
- 200 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 30 g Ingwer
- 2 Chilischoten
- 1 EL Butter
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Schale einer abgeriebenen Zitrone
- 1 Bund Basilikum

### Und so wird's gemacht:

- Als Erstes den Kürbis in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Ingwer in kleine Würfel schneiden und die Chilischoten entkernen und in feine Stücke schneiden.
- Zwiebel, Ingwer und Chili in etwas Butter anschwitzen, Kürbis und Möhren dazugeben und ebenfalls anschwitzen.



- Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
- Dann mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen, salzen und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Mit dem Zucker, Zitronenschale, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Basilikumblätter darüber geben.

## Apfelmüchle in Weinteig

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 175 ml Weißwein
- Prise Salz und Zimt
- 4 große Äpfel, z.B. Topaz
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Zucker
- etwas Zitronensaft



### Und so wird's gemacht:

- Zuerst aus Mehl, Eiern, Weißwein, Salz und Zimt einen Teig zubereiten.
- Danach die Äpfel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, sodass sie nicht braun werden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Apfelscheibe in den Ausbackteig tauchen und in dem heißen Öl von beiden Seiten goldgelb backen.
- Die Apfelmüchle kurz auf Küchenkrepp entfetten und warm genießen!

Guten Appetit!



# Lieblingsrezepte des Monats:

- 02. Februar - 07. Februar
  - 09. Februar - 14. Februar
  - 16. Februar - 21. Februar
  - **23. Februar - 28. Februar**
- Kürbis-Zucchini-Gratin und Chicoree überbacken  
Porree-Auflauf  
Spinatkuchen  
**Kürbis-Möhren-Suppe und Apfelmüchle in Weinteig**

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch

### Pro Biomarkt Duisburg

Stapeltor 6  
47051 Duisburg  
Fon 0203 317 48 72  
Fax 0203 317 61 70

### Pro Biomarkt Essen

Steeler Straße 339-343  
45138 Essen-Huttrop  
Fon 0201 36 59 91 63  
Fax 0201 36 59 91 64

### Pro Biomarkt Kassel

Wilhelmshöher Allee 261  
34131 Kassel  
Fon 0561 31 34 06  
Fax 0561 32 08 5

### Pro Biomarkt Oberhausen

Mülheimer Straße 82  
46045 Oberhausen  
Fon 0208 86 90 58 70  
Fax 0208 86 90 58 71

### Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78  
40878 Ratingen  
Fon 02102 9 39 84 90  
Fax 02102 9 39 84 91

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr  
Samstag 8 – 16 Uhr