



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

Lieblingsrezept
der Woche:

Kürbis-Zucchini-Gratin
und Chicoree überbacken

02. Februar - 07. 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-Zucchini-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 500 g Kürbisfruchtfleisch
- 4 Putenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesankäse
- 2 EL Butteröl
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Mozzarella

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch in dünne Scheibchen schneiden.
- Die Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, das Butteröl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten, anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.



- Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, hacken und glasig schwitzen, den Wein und die Sahne einrühren, aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Alles erkalten lassen und zum Schluss den Parmesankäse einrühren.
- Eine Auflaufform ausfetten, die Zucchini- und Kürbisscheiben sowie die Putenscheiben schichtweise in die Auflaufform geben.
- Mit der Käsesoße überziehen und dem Mozzarella belegen.
- Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 180 – 200 °C ca. 20 Minuten garen.

Chicoree überbacken

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Chicoree
- 600 g saure Sahne
- 40 g Parmesankäse
- 8 Scheiben Kochschinken
- Salzwasser



Und so wird's gemacht:

- Als Erstes den Chicoree waschen und den Strunk heraus schneiden. Etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
- Nun den Chicoree in den Schinken einschlagen, in eine Backform legen und mit der sauren Sahne übergießen.
- Das Ganze großzügig mit Parmesankäse überstreuen und bei 180 °C ca. eine halbe Stunde backen. Dazu passen sehr gut ein paar Salzkartoffeln.

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 Apfelküchle 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 Oberhausen

Mülheimer Straße 82

46045 Oberhausen

Fon 0208 86 90 58 70

Fax 0208 86 90 58 71

Pro Biomarkt Essen

Steeler Straße 339-343

45138 Essen-Huttrop

Fon 0201 36 59 91 63

Fax 0201 36 59 91 64

Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78

40878 Ratingen

Fon 02102 9 39 84 90

Fax 02102 9 39 84 91

Pro Biomarkt Kassel

Wilhelmshöher Allee 261

34131 Kassel

Fon 0561 31 34 06

Fax 0561 32 08 5

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr

Samstag 8 – 16 Uhr