



Sandra Ochodlo (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Duisburg) und Regina Kerz

Lieblingsrezept
der Woche:

Dillgurken mit Reis

07. April - 11. April 2015

Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin Sandra Ochodlo

Unsere Mitarbeiter im Pro Biomarkt Duisburg, Sandra Ochodlo, ist 27 Jahre alt und arbeitet seit drei Jahren bei uns.

Sandra ist vom Fach, denn sie ist gelernte Kauffrau im Einzelhandel. An ihrer Arbeit und speziell bei uns im Pro Biomarkt mag sie den Umgang mit den Kunden und die große Abwechslung der einzelnen Bereiche. Die Bereiche Käse und Backwaren liegen Sandra dabei besonders am Herzen.

Ihre Freizeit verbringt Sandra gerne mit viel Sport. Schwimmen, Badminton oder Reiten sind ihre Favoriten. Zu Hause genießt sie ihre freie Zeit mit ihren beiden Katzen.

Dillgurken mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Schlangengurke
- 50 g Steinchampignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 25 g Sauerrahmbutter
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ¼ Gemüsewürfel
- 200 g Rindergehacktes
- 3 EL Weißwein
- 1 Becher Crème fraîche
- 3 EL Schlagsahne
- 2 EL gehackter Dill
(ersatzweise 1 TL getrockneter Dill)
- 1 ½ Tassen Parboiled Reis

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die 1 ½ Tassen Reis in 3 Tassen kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten kochen lassen.
- Die Schlangengurke schälen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden, die Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.





- Die Sauerrahmbutter in einem Topf zerlaufen lassen, darin die Zwiebelwürfel goldgelb andünsten, die Champignonstücke sowie die Gurkenstücke hinzufügen und mit andünsten.
- Mit Salz und Pfeffer bestreuen und solange dünsten bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist und dann die Gemüsewürfel mit der Hand zerbröseln und darüber streuen.
- Das Rindergehacktes zugeben und mit dem Gemüse dünsten, bis es krümelig zerfällt.
- 3 EL Weißwein hinein geben und alles miteinander ca. 10 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.
Den Becher Crème fraîche und die 3 EL Schlagsahne unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Den Dill hinzugeben und abschmecken und eventuell nachwürzen.
- Den Reis auf Tellern verteilen und die Dillgurken darüber anrichten.

Guten Appetit!



Lieblingsrezepte des Monats:

• 07. April - 11. April

• 13. April - 18. April

• 20. April - 25. April

• 27. April - 02. Mai

Dillgurken mit Reis

Avocado-Tomaten Salat und
Hähnchen mit Senf-Pilzsauce

Bolognese-Auflauf

Brokkoli-Nudelaufwurf und Mango-Nachspeise

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

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr