



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

Lieblingsrezept  
der Woche:

Bolognese-Auflauf

20. April - 25. 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.

## Bolognese-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 250 g Vollkorn Spiralen
- 1 Zwiebel
- 3 Strauchtomaten
- 200 g Steinchampignons
- 2 EL Tomatenmark
- 125 g Gouda, gerieben
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen





### **Und so wird's gemacht:**

- Zuerst die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen und abgießen.
- Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Zwiebeln andünsten und das Hackfleisch dazu geben und mit etwas Salz und Pfeffer anbraten.
- Die Steinchampignons putzen und in Würfel schneiden, ebenso die Tomaten. Beides zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Alles aufkochen lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln hinzu geben und alles miteinander vermengen, dann in eine Auflaufform geben und den Käse oben drauf verteilen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

*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