



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

Lieblingsrezept
der Woche:

Brokkoli-Nudelauflauf und
Mango Nachspeise

27. April - 02. Mai 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.

Mango Nachspeise

Zutaten für 4 Personen:

- 3 reife Mangos
- 250 g Mascarpone
- 150 g Magerquark
- 150 g Natur Joghurt 3,7%
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Vanillezucker

Und so wird's gemacht:

- Als Erstes die Mangos schälen und in Stücke schneiden. Die Mangostücke mit Vanillezucker zusammen in einer Schüssel pürieren.
- Mascarpone, Magerquark, Joghurt und Zucker cremig rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- Abwechselnd die pürierten Mangos und die Quarkmasse in kleine Dessertgläser füllen und vor dem Servieren kalt stellen.



Brokkoli-Nudelauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hackfleisch
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Brokkoli
- 200 g Bandnudeln
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Crème fraîche
- 150 ml Schlagsahne
- 150 g geriebener Gouda
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Paprika, scharf

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten.
- Das Hackfleisch nach und nach hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Sobald das Hackfleisch gut angebraten ist mit Crème fraîche und Tomatenmark ablöschen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika nachwürzen.
- Währenddessen die Bandnudeln kochen und den Brokkoli in kleine mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in einem Topf Wasser garen. Die Nudeln sowie der Brokkoli sollten noch bissfest sein.
- In einer Auflaufform abwechselnd mit einer Schicht Nudeln, Hackfleisch und Brokkoli den Auflauf schichten. Die Sahne darüber gießen und den Käse oben drauf verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 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 Essen

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

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8 - 19 Uhr
Samstag 8 - 16 Uhr

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