



Evelyn Ludwig (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Oberhausen) und Regina Kerz

Lieblingsrezept  
der Woche:

Lauchkuchen und  
Hackbraten

04. Mai - 09. Mai 2015

# Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin Evelyn Ludwig



**Im Pro Biomarkt Oberhausen** arbeitet Evelyn Ludwig, 55 Jahre alt, seit ungefähr 1 ½ Jahren. Kurz nach der Eröffnung des Ladenlokals im April 2013 entdeckte sie den Pro Biomarkt und war sofort interessiert bei uns zu arbeiten.

**Was ihr besonders Spaß macht** an ihrer Arbeit, da kann Evelyn sich nicht festlegen. Gerade die viele Abwechslung bringt ihr die Freude an ihrem Beruf.

**Evelyn ist gelernte** Einzelhandelskauffrau und hat schon in diversen Branchen, wie im Fachhandel für Lederwaren oder im Einzelhandel für Medien und Elektronik, gearbeitet.

**In der Freizeit segelt** sie gerne mit einem Sportkatamaran zusammen mit ihrem Lebensgefährten. Auch Yoga und Fitness zur Entspannung im Alltag sind ihre Vorlieben.

## Lauchkuchen

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Lauchstangen
- 80 ml Brat-Olivenöl
- 50 g Butter
- 125 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 3 – 4 Eier
- 200 g saure Sahne
- 300 g Feta Käse
- 125 g geriebener Parmesankäse
- 4 EL gehackte Petersilie glatt
- Salz
- Pfeffer schwarz aus der Mühle

### Und so wird's gemacht:

- Zuerst den Lauch und die Zwiebel in Ringe schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Zwiebel darin 10 Minuten dünsten und abkühlen lassen.
- In einer Schüssel Mehl und Backpulver vermischen. Die Eier, saure Sahne, Schafskäse und Parmesan (2 gehäufte EL bei Seite stellen) unter das Mehl mischen. Die abgekühlte Zwiebel-Lauch Masse dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie zum Schluss unterheben.

- Alles in eine gefettete Springform (24 cm) geben und die 2 EL Parmesan darüber streuen.
- Etwa 40–50 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° C backen und heiß servieren.
- Dazu passt ein Hackbraten oder geröstetes Brot.

## Hackbraten

### Zutaten für 4 Personen:

#### Braten:

- 600 g Gehacktes, gemischt
- 2 Scheiben Brot, eingeweicht
- 1 großes Ei
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer, schwarz
- Thymian, Rosmarin (nach Geschmack)
- 1 TL Senf, mittelscharf

#### Aufguss:

- Brat Öl
- 1 Zwiebel, grob geschnitten
- 1 Karotte
- Brühe zum ablöschen



### Und so wird's gemacht:

- Als Erstes alle Zutaten für den Braten zusammen mischen und gründlich verkneten und abschmecken.
- Den Braten formen und in eine Bratform legen. Neben den Braten den Aufguss zusammen mischen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 1 Stunde lang braten. Immer wieder mit Brühe und dem Aufguss in der Form übergießen.
- Danach den Braten etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Guten Appetit!

# Lieblingsrezepte des Monats:

## • 04. Mai - 09. Mai

- 11. Mai - 16. Mai
- 18. Mai - 23. Mai
  
- 26. Mai - 30. Mai

## Lauchkuchen und Hackbraten

Tomatensalat gegrillt und Süßkartoffelschnitzel  
Serbischer Nudleintopf und  
Käsekuchen ohne Boden  
Spanische Linsensuppe und Bauerntopf

## 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