



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

Lieblingsrezept  
der Woche:

Tomatensalat gegrillt und  
Süßkartoffelschnitzel

11. Mai - 16. 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.

## Tomatensalat gegrillt

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig rot
- Salz
- Pfeffer schwarz
- Koriander



### Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Tomaten und Paprika so lange in den Backofen unter den heißen Grill legen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Tomaten und Paprika abkühlen lassen und anschließend häuten.

- Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Paprika entkernen und von den weißen Innenhäuten befreien, danach in Streifen schneiden.
- Dann Zwiebel und Knoblauch würfeln, Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und dazu geben.
- Zuletzt die Tomaten, die Paprika und den Koriander unterheben. Den Salat 60 Minuten ziehen lassen und mit Baguette servieren.

## Süßkartoffelschnitzel

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- Salz
- 200 g Couscous
- 2 Eier
- Pfeffer schwarz
- 4 EL Mehl Weizen 550 (oder Dinkel 630)
- Brat-Olivenöl zum Braten



### Und so wird's gemacht:

- Als Erstes die Süßkartoffeln schälen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Danach die Scheiben ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren.
- Die Eier auf einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Couscous sowie das Mehl ebenfalls auf zwei tiefe Teller geben.
- Die Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eier und Couscous wenden und in heißen Olivenöl ca. 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
- Dazu passt Blumenkohl, Kohlrabi oder Weißbrot.

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 Nudelintopf 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