



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

Lieblingsrezept
der Woche:

Spanische Linsensuppe
und Bauerntopf

26. Mai - 30. 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.

Spanische Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 230 g rote Linsen
- 200 g Chorizo Wurst
- 1 große Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 1 große Tomate
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g festkochende Kartoffeln (4–5 normale Größe)
- 80 ml Olivenöl
- 1 ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Chili
- Brat Olive zum anbraten

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Chorizo in Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln und beides in heißem Olivenöl anbraten. Mit Wasser aufgießen, die Linsen dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

- Das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden und die Kartoffeln schälen und würfeln. Dann alles mit in den Topf geben und gut mit Wasser aufgießen.
- Die Gewürze dazugeben und zum Schluss noch mit Salz und Chili abschmecken. Nach 25 Minuten weiterem garen ist die spanische Linsensuppe fertig.

Bauerntopf

Zutaten für 4 Personen:

- 900 g Rindergulasch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 mittelgroßer Kürbis Hokkaido
- 200 g Champignons
- 2 EL Tomatenmark
- 3 große Möhren
- 125 ml Rotwein
- 300 ml Rinderbrühe
- Olivenöl zum anbraten
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer schwarz



Und so wird's gemacht:

- Als Erstes die Zwiebeln würfeln und in Öl anschwitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zwiebeln scharf anbraten.
- Währenddessen die Möhren und den Kürbis würfeln, die Champignons abbürsten und halbieren und alles mit in den Topf geben.
- Dann alles erst mit dem Rotwein und anschließend mit der Rinderbrühe ablöschen. Das Tomatenmark einrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Falls der Topf nicht feuerfest ist alles in eine feuerfeste Form geben und ca. 3 Stunden bei 130 °C im Backofen garen lassen.
- Dazu serviert man am besten Kartoffeln und Knödel.

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