



Sandra Fischer (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Oberhausen) und Regina Kerz

Lieblingsrezept  
der Woche:  
Avocado-Rucola-Salat  
und Grillspießchen  
mit Paprikadip  
29. Juni - 4. Juli 2015

# Lieblingsrezept der Woche:

## Mitarbeiterin Sandra Fischer

Eine unserer festen Mitarbeiterinnen im Pro Biomarkt ist Sandra Fischer und sie ist 39 Jahre alt. Sie arbeitet seit April 2014 in der Oberhausener Filiale. Dort beschäftigt sie sich besonders gerne mit unserem frischen Obst und Gemüsebereich. Pflanzliche Produkte sind bei ihr das A und O einer Mahlzeit.

Eigentlich ist Sandra gelernte Einzelhandelskauffrau im Bereich Parfümerie. Ihr Traumberuf war dies nicht und daher probierte sie sich viele Jahre in verschiedenen künstlerischen Bereichen aus. Ob als Maskenbildnerin in Freizeitparks, Fotomodel, Maskottchen oder als „Thekendame“, Sandra probierte viel. Am Ende fand sie doch wieder den Weg über uns zum Einzelhandel.

Da Sandra Veganerin ist, setzt sie sich viel mit Lebensmitteln auseinander und findet sehr viel Spaß an ihrem Beruf. In ihrer Freizeit geht sie gerne viel mit ihrem Hund spazieren, betätigt sich weiterhin künstlerisch beim Malen von Bildern oder bei der Gartenarbeit.

## Avocado-Rucola-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 große, reife Avocados
- 2 Limetten
- 4 kleine, rote Chilischoten
- 2 große Kartoffeln (festkochend)
- 2 Bundzwiebeln
- 2 Bund Rucola
- 4 EL Olivenöl
- Salz, roter Pfeffer

### Und so wird's gemacht:

- Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft von 1 Limette verrühren.
- Rucola waschen, Bundzwiebeln schneiden, Chili entkernen und kleinhacken.



- Auf vier Tellern die Kartoffelscheiben anrichten, darauf den Rucola, die Avocadowürfel und die Bundzwiebeln anrichten.
- Den restlichen Limettensaft, Öl, Chili, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen und darüber gießen.
- Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

## Grillspießchen mit Paprikadip

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Spieße:

- 250 g Tofu
- Gemüse zum Aufspießen:  
z.B. Champignons, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, usw.
- 5 cm frische Ingwerwurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Sojasoße
- 4 EL Olivenöl

#### Für den Dip:

- je 2 grüne und rote Paprikaschoten
- 2 Bundzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 – 2 EL Rotweinessig
- Salz
- Chilisoße

### Und so wird's gemacht:

- Zuerst den Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch pressen und beides mit Essig, Sojasoße und Öl verrühren.
- Dann den Tofu in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in der Mischung 2-3 Stunden marinieren.
- Für den Dip: Rote und grüne Paprika im Mixer pürieren. Die Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden und in 2 EL Öl glasig braten. Paprikapüree zufügen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Essig und Chilisoße abschmecken.
- Nun die Spieße nach Wunsch zusammenstellen. Den Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse deiner Wahl auf Holzspieße stechen.
- Die Spieße nun entweder mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten oder auf eine Alufolie geben und grillen. Den Dip dazu reichen. Fertig.

Guten  
Appetit!



# Lieblingsrezepte des Monats:

• 29.06. - 04.07.

## Avocado-Rucola-Salat & Grillspießchen mit Paprikadip

• 06.07. - 11.07.

Kleines Grillmenü: Weizenfladen mit  
Cashew-Scramble, gegrillte Auberginen und  
Zucchini-Salat

• 13.07. - 18.07.

Tofu mit Mangoldgemüse

• 20.07. - 25.07.

French Toast & Kröte im Loch

• 27.07. - 01.08.

Curry-Apfelsuppe mit Kokosmilch und  
Nudel-Pilzauflauf

## 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