



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

Lieblingsrezept
der Woche:

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

06. Juli - 11. 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.

Weizenfladen mit Cashew-Scramble



• Zutaten für 4 Personen:

Für die Weizenfladen:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 150 ml kaltes Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- Basilikum und Oregano

Für die Cashew-Scramble:

- 1 Tüte Cashewkerne
- Olivenöl
- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2–4 getrocknete Chilis
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver

Und so wird's gemacht:

- Zuerst das Mehl mit dem Wasser, Öl, Salz, Koriander und Kümmel zu einem mittelfesten Teig kneten. Diesen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig in vier gleich große Stücke teilen und auf einer leicht bemehlten

Arbeitsfläche zu dünnen Fladen (ca. 1/2 cm) ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit Basilikum und Oregano bestreuen.

- Das Blech auf die mittlere Schiene in den **nicht** vorgeheizten Backofen schieben und bei 200 °C ca. 25 – 30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Für die Scramble die Cashewnüsse in ein hohes Gefäß geben und mit Olivenöl übergießen, bis diese gut bedeckt sind.
- Die Paprika in Stücke schneiden und mit den Chilis und den Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zusammen mit dem Weizenfladen genießen!

Gegrillte Auberginen und Zucchini-Salat

Zutaten für 4 Personen:

Für die Auberginen:

- 2 EL Kräuteresig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 große Auberginen
- 6 TL Sesamkörner

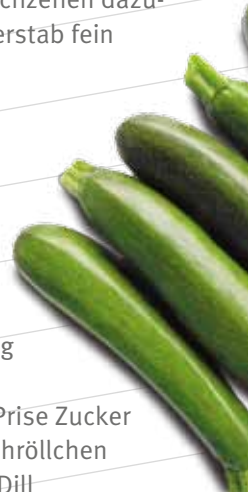
Für den Zucchini-Salat:

- 250 g Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 8–10 Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuteresig
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackten Dill
- 1 Päckchen Japanisches Bratfilet

Und so wird's gemacht:

- Als Erstes Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Auberginenscheiben (5 cm dick) damit bestreichen (eine kleine Menge aufheben) und in eine Auflaufform legen. Etwa eine Stunde ziehen lassen.
- Die Auberginen bei 175 °C im Ofen braun werden lassen, dann die Scheiben wenden und die andere Seite bräunen. Kurz, bevor die Auberginen aus dem Ofen kommen, nochmals mit der Mischung bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Wenn die Körner goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen.
- Für den Salat Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel und Oliven in dünne Scheiben schneiden.
- Öl, Essig und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch und Dill unterrühren und alles mit dem Salat vermischen.
- Zum Schluss das japanische Bratfilet in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unterheben.

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