



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

Lieblingsrezept
der Woche:

Tofu mit
Mangoldgemüse

13. Juli - 18. 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.

Tofu mit Mangoldgemüse

• Zutaten für 4 Personen:

- 400g Tofu
- 6 EL Olivenöl
- 8 EL Sojasoße
- Saft von einer Zitrone
- 1 TL Kräutersalz
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- ca. 800g Mangold
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Alsan
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200ml Sojacuisine
- 2 Messerspitzen Muskat
- Salz und Pfeffer
- Etwas Vollkornweizenmehl
- Bratkartoffeln, Reis, oder Baguette als Beilage



Und so wird's gemacht:

- Zuerst den Tofu einige Stunden vor dem Kochen in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und die rechteckigen Stücke in jeweils zwei Dreiecke teilen. Olivenöl, Sojasaße, Zitronensaft, Salz und gequetschten Knoblauch zu einer Marinade verrühren, die Tofudreiecke hineinlegen und einige Stunden marinieren. Ab und an umdrehen.
- Die Mangoldstiele von den grünen Blättern abschneiden. Stiele in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Blätter in 1 cm breite Streifen.
- Die Zwiebel und den gehackten Knoblauch in Alsan glasig dünsten. Parallel dazu Tofu samt Marinade von beiden Seiten anbraten.
- Die Mangoldstiele zu der Zwiebel-Knoblauchmischung geben und mit andünsten, bis sie bissfest sind. Gemüsebrühe in 10 EL heißem Wasser auflösen und dazugießen. Jetzt noch die Mangoldblätter hinein und solange dünsten, bis sie etwas zusammenfallen.
- Zum Schluss die Sojacuisine mit der gleichen menge Wasser mischen und zu der Gemüsemischung gießen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Vollkornweizenmehl andicken.
- Dazu passen gut Bratkartoffeln, Reis oder Baguette.



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