



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

Lieblingsrezept
der Woche:

French Toast und
Kröte im Loch

20. Juli - 25. 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.

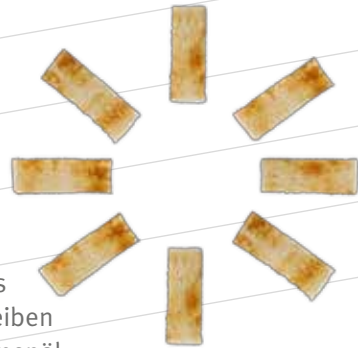
French Toast

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Tahini
- ca. 165 ml Reismilch
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2-3 EL Mehl
- Zimt
- Muskatnuss
- 4 Toastscheiben
- Sonnenblumenöl

Und so wird's gemacht:

- Tahini und Reismilch gut verrühren und in den Kühlschrank stellen
- Wenn die Masse schön kalt ist, Ahornsirup und Vanilleextrakt dazu geben
- Das Mehl löffelweise unterrühren (soviel wie nötig), es sollte wie ein mitteldickflüssiger Pfannkuchenteig werden
- Mit Zimt und Muskat abschmecken
- Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen



- Die Toastscheiben kurz in der Teigmasse baden, etwas abtropfen lassen und in das heiße Öl geben
- Für 3-5 Minuten von jeder Seite leicht bräunen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, da der French Toast sonst von außen schnell verbrennt und innen matschig ist
- Dazu Erdnussbutter oder Marmelade reichen

Kröte im Loch



Zutaten für 4 Personen:

- 8 vegane Mini Wiener
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Hefeflocken
- 200 g Mehl
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Sojamehl
- 200 ml Sojamilch

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Wienerchen in Stücke schneiden und kross anbraten
- Die Zwiebel in Streifen schneiden und ebenfalls anbraten
- Aus den restlichen Zutaten einen dicken Teig zubereiten. Er sollte sehr dick und zäh sein, aber flüssig genug, um sich anschließend gut in der Auflaufform zu verteilen (evtl. noch etwas Mehl hinzufügen)
- Eine Auflaufform ausfetten und die Zwiebel-Würstchenmischung hineingeben
- Zuletzt den Teig über die Mischung geben
- Das Ganze bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist
- Danach lässt sich das Ganze wie ein Kuchen anschneiden und genießen
- Dieses Gericht ist besonders bei Kindern sehr beliebt ;)

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