



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

Lieblingsrezept
der Woche:

Curry-Apfelsuppe
mit Kokosmilch
und Nudel-Pilzauflauf

27. Juli - 01. August 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.

Curry-Äpfelsuppe mit Kokosmilch



Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 saftig-süße Äpfel
- ca. 200 ml Kokosmilch
- 3 Gemüsebrühwürfel
- ca. 1 Liter Wasser
- 3-4 EL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- ca. 125 g Sojajoghurt natur
- Kokoschips nach Geschmack

Und so wird's gemacht:

- Zwiebeln in Ringe, Äpfel in grobe Würfel schneiden und andünsten. Mit ca. 1 Liter Wasser aufkochen, die 3 Brühwürfel dazu geben und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze weiterkochen lassen.
- Den Rohrzucker und die Kokosmilch dazugeben, nochmal erwärmen und mit einem Stabmixer pürieren.

- Mit ordentlich Curry und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf Suppenteller verteilen, je einen Klecks Joghurt und nach Geschmack Kokoschips als Topping darüber streuen und genießen...

Nudel-Pilzauflauf



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Fussili
- 2 EL Rapsöl
- 200g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 EL Alsan
- 2 EL Mehl
- etwas Muskat
- 50 g Räuchertofu
- 1 TL Rosmarin
- 1/2 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 EL scharfer Senf
- 250 ml Sojamilch

Und so wird's gemacht:

- Zuerst die Nudeln kochen.
- Dann den Tofu in kleine Würfel schneiden und kross anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden und anbraten. Ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Rosmarin und Thymian zugeben.
- Alsan schmelzen und das Mehl einrühren.
- Vorsichtig die Sojamilch einrühren und die Masse langsam aufkochen, bis sie eindickt. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen.
- Nun die Nudeln mit der Zwiebel-Pilzmischung vermengen und beides unter die Teigmischung ziehen.
- Eine Auflaufform ausfetten und die Masse hineingeben.
- Bei 220°C ca. 30 Minuten bei Oberhitze oder Grillfunktion backen bis die Oberfläche gut gebräunt ist.



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