



Monja Schulz (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Duisburg) und Regina Kerz

Lieblingsrezept
der Woche:

Trauben-Grünkern-Burger
mit Avocado-Creme

03.-08. August 2015

Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin **Monja Schulz**

Seit dreieinhalb Jahren ist **Monja Schulz** im Duisburger Pro Biomarkt dabei. Unterstützte sie das Team anfangs noch in Teilzeit, ist sie inzwischen eine passionierte Vollzeitkraft mit fundierter Einzelhandelserfahrung.

Die **26-jährige Duisburgerin** begeistert sich immer wieder für Neues und kocht gerne auch ausgefallene Sachen, die sie vorher so noch nie gegessen hat. Dabei kommen natürlich Bio-Lebensmittel auf den Tisch, denn dann schmeckt es noch mal so gut. Ansonsten liebt sie es afrikanische Trommeln anzuschlagen oder das Klangspektrum mit der Gitarre auszufüllen.

Trauben-Grünkern-Burger mit Avocado-Creme

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Laugenstangen
- 100 g Weintrauben, halbiert
- Grünkern-Burger
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Zitronensaft
- 100 g Gouda in Scheiben
- 1 Salat
- 1 Schlangengurke
- Bratöl
- Salz & Pfeffer





Und so wird's gemacht:

- Als erstes die Grünkern-Mischung nach Packungsanleitung anmischen.
- Aus der Masse längliche, flache Bratlinge formen und etwas Öl in der Pfanne erhitzen.
- Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Creme rühren. Die Laugenstangen halbieren und mit der Avocadocreme bestreichen.
- Nun die Burger von beiden Seiten goldbraun braten.
- Als Belag auf den Laugenstangen Salat, Gurke und Käse verteilen.
- Dann die Zutat hinzufügen, die alles abrundet: Die Weintrauben (am besten halbiert). Sie harmonisieren perfekt mit dem Grünkern – einfach köstlich!
- Darauf die gebratenen Grünkern-Bratlinge legen und alles zusammenklappen. Mit den restlichen Trauben, Gurken und Salat den Teller dekorieren!

Guten Appetit!



Lieblingsrezepte des Monats:

• 03.08. - 08.08.

• 10.08. - 15.08.

• 17.08. - 22.08.

• 24.08. - 29.08.

Trauben-Grünkern-Burger mit Avocado-Creme

Weizenbaguette mit Frischkäse-Thunfisch-Creme,
Nudeln mit Broccoli, Crème fraîche und
geriebenem Hartkäse

Überbackener Hackfleisch-Tortilla-Auflauf,
Bunte Früchte-Burger

Hähnchen-Nuggets in exotischer Panade
mit Mango-Ingwer Dip

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 Essen

Steeler Straße 339–343
45138 Essen-Huttrop
Fon 0201 36 59 91 63
Fax 0201 36 59 91 64

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr

Pro Biomarkt Oberhausen

Mülheimer Straße 82
46045 Oberhausen
Fon 0208 86 90 58 70
Fax 0208 86 90 58 71

Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78
40878 Ratingen
Fon 02102 9 39 84 90
Fax 02102 9 39 84 91