



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

Lieblingsrezept
der Woche:
überbackener Hackfleisch-
Tortilla-Auflauf und Bunte
Früchte-Burger
17.-22. 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.

Überbackener Hackfleisch- Tortilla-Auflauf

Zutaten für 2 – 4 Personen:

- 300 g Hackfleisch
- 1 Tüte Tortilla-Chips Naturel
- Mais im Glas
- ca. ½ Flasche Chili-Paprika-Sauce
- Käse gerieben im Beutel
- Quattro Formaggi
- 1 – 2 Zwiebeln
- Eingelegte Paprika
- Bratöl
- Salz & Pfeffer

Und so wird's gemacht:

- Das Fleisch mit Salz & Pfeffer würzen und dann heiß mit Öl in der Pfanne anbraten.
- Die Chips in eine Auflaufform legen und darauf das Fleisch verteilen. Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, den Mais ab schütten und auch darauf verteilen.

- Von den eingelegten Paprika die gewünschte Menge klein schneiden und in einer Schale mit der Chili-Parika-Sauce vermischen.
- Diese Mischung nun auf die Chips mit dem Fleisch geben. Darauf den geriebenen Käse verteilen im vorgeheizten Ofen bei 180° 15 – 20 Minuten bis es goldbraun gebacken ist.

Bunte Früchte-Burger

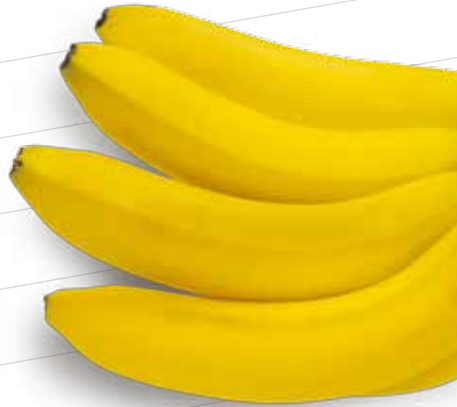
Zutaten für 2 Personen:

- 2 Vollkornbrötchen
- ca. 50g Frischkäse
- Orangensaft 0,2 l
- 1 – 2 TL Cashewmus
- Frische Früchte wie Banane, Kiwi, Erdbeere, etc.

Und so wird's gemacht:

- Den Frischkäse mit dem Cashewmus vermischen und das Ganze mit etwas Orangensaft glatt rühren.
- Die Brötchen in zwei Hälften schneiden und die Cashewcreme darauf verstreichen.
- Dann das Obst in Scheiben schneiden und die Brötchen damit belegen.
Eignet sich als Nachtisch oder auch zum Frühstück.

Geht schnell und schmeckt köstlich!



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