

# Sessler's Sammel-Rezept des Monats März:

## Vorspeise: Spinat - Mangosalat



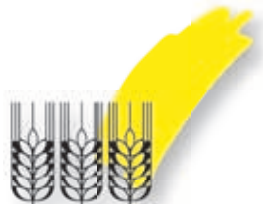
den Saft von 1 Limette, 1 Prise Chili, ¼ TL Ingwer fein gehackt, 3 EL Öl, 200 g junger Blattspinat, ½ in feine Streifen geschnittenen Mango, ½ in feine Stifte geschnittene Karotte, 1 Frühlingszwiebel(Ringe) 1 EL gehackte Cashewnüsse, Kräutersalz, evtl. geröstete Kokosraspel.

Aus Limettensaft, Chili, Ingwer und Salz eine Marinade anrühren. In einem großen, flachen Topf das Öl erhitzen. Den Spinat dazugeben, leicht salzen. Den Spinat im heißen Öl mit zwei Kochlöffeln wenden, bis er anfängt, zusammenzufallen (ca. 1 Minute). Die Blätter müssen noch knackig, aber rundum mit heißem Öl überzogen sein. Den Spinat mit Mangostreifen, Karottenstiften und der

Marinade vermischen, mit Frühlingszwiebeln und Cashewkerne bestreut servieren. Statt Cashewkerne schmecken geröstete Kokosraspel darübergestreut sehr lecker und exotisch.

## Hauptgericht: Senfeier mit buntem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen: 8 Eier, 600 g Gemüse; 30 g Margarine, 30 g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Milch, 3 EL Senf, Salz und Pfeffer, geriebener Muskat, ½ Bund Petersilie



**Oferdinger  
Mühle**

Von allem nur das Beste...

**Oferdinger Mühle • Am Mühlwehr 16 72768 Reutlingen/Oferdingen • Tel: 07121-96 67 0**

**Öffnungszeiten Bio- und Bauernmarkt der Oferdinger Mühle:**

**Montag bis Freitag: 9 bis 12 und 14 bis 18 Uhr, Samstag: 9 bis 12.30 Uhr**

Das Gemüse im offenen Topf in 200 ml Wasser ca. 8 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Die Eier hart kochen. Fett in einem Topf schmelzen, Mehl darin gut anschwitzen und unter ständigem Rühren; Brühe und Milch angießen. Alles noch einmal gut aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Senf, Muskat und Pfeffer pikant abschmecken. Die geschälten Eier in der Senfsoße warm halten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat.



## Zum Backen: Leckerer Vollkornkuchen

Zutaten: 2 Becher Natur-Joghurt á 150g, 3 Becher Dinkel-Vollkornmehl, 2 Becher Rohrzucker, 1 Becher Distelöl, 4 Eier, 1 Prise Salz, 1 Pck. Backpulver, 1 Pck. Vanillezucker, 1 kl. Flasche Buttervanille-Aroma, 100g gehackte Mandeln



Zuerst die Eier und den Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen. Dann die anderen Zutaten nach und nach dazugeben. Eine Kranzform einfetten und mit Kokosflocken (oder Semmelbrösel) ausstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Min. backen (Stäbchenprobe). Als Variante kann auch zerbröselte Schokolade in den Teig gegeben werden.

# INFO

Montag, Mittwoch und Freitag  
*Frischetag* im  
Bio- und Bauernmarkt

Liebe Kundinnen und Kunden,

jeden **Montag, Mittwoch und Freitag**  
ist **Frischetag** im Bio- und Bauernmarkt  
der Oferdinger Getreidemühle.

Je nach saisonaler Vielfalt führen wir Obst und Gemüse  
aus regionalem und kontrolliert biologischem Anbau,  
von Lieferanten, die uns persönlich bekannt sind.

Schauen Sie an diesen Tagen unbedingt bei uns vorbei.

Herzlichst Ihr Team  
vom Oferdinger Bio- und Bauernmarkt.



Von allem nur das Beste...

