

# Sessler's Sammel-Rezept des Monats April:

## Karotten-Ingwer-Suppe

700 g Karotten, 70 g Ingwerwurzel, 1 Zwiebel(n), 1 Apfel, 2 EL Butter, 1 TL Currypulver, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Liter Hühnerbrühe, 1 Spritzer Limettensaft, 1 Stück Ingwerwurzel

Karotten, Ingwer, Zwiebeln und Äpfel schälen und würfeln. Zwiebeln in Butter goldgelb anschwitzen, Currypulver einrühren, Karotten und Ingwer zugeben, kurz anschwitzen. Mit Hühnerbrühe ablöschen, Äpfel zugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren und abschmecken.



## Lammragout mit Ofenkartoffeln

Fleischgericht: 600 g Lammfleisch, (Hals oder Brust), 50 g Speck, gewürfelt, 3 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 1 Paprikaschote, 1 Apfel, 1 TL Curry, ½ Liter Gemüsebrühe, 20 g Mehl, 1 Bund Petersilie

Fleisch in Würfel schneiden mit dem Speck anbraten. Zwiebeln, Lauch, Paprika und Apfel in Scheiben schneiden, alles in Öl anbraten.



**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**

Mit Salz und Curry würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit dem Lammfleisch ca. 50 Minuten köcheln lassen. Soße mit Mehl abbinden.

Ofenkartoffeln: 4 große Batate(n) (Süßkartoffeln, à 250 g), 2 kg Meersalz, grobes, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Salbei, 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Backofen auf 180° vorheizen. Meersalz auf Backblech streuen, Kartoffelhälften mit Schnittflächen nach oben hineinsetzen.

Kräuter, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen; Kartoffeln bestreichen und ca. 1 Stunde garen.

## Dinkel-Vollkorn-Biskuit (Osterlamm)

4 Eier, 1 Prise Salz, 4 EL Wasser, lauwarm, 120 g Honig, 1 Vanillemark, 1 gehäufter TL Weinsteinbackpulver, 170 g Dinkelvollkornmehl

Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, Wasser und Honig schaumig rühren Vanille dazugeben, Mehl mit Backpulver vermischt vorsichtig unterrühren. Eischnee unterheben. Teig in Form einfüllen, auf mittlerer Schiene ca. 15-20 Min bei 180 - 200° backen.



# 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.



**Oferdinger  
Mühle**

Von allem nur das Beste...

