

# Sessler's Sammel-Rezept des Monats Juni:



## Vegetarischer Brotaufstrich: Karotten-Mandelmus

eine Handvoll geraspelter Mandeln, eine Handvoll geriebene Mandeln, 1 EL Philadelphia, etwas Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Olivenöl

Alles mit dem Mixstab pürieren.

## Paprika-Mango-Couscous

2 Paprikaschoten,  
2 kleine Zwiebeln,  
4 Möhren,  
kleinschneiden und in einer  
Pfanne anbraten;



1 Mango, 4 große Tomaten  
kleinschneiden und dazugeben

1 kleine Tasse Couscous in die Pfanne geben,  
das Wasser nach und nach dazugeben bis der  
Couscous es aufgesaugt hat  
(evtl. die Temperatur etwas runter drehen).

ca. 2 TL Senf, 1 kleine Tasse Apfelmus  
zum Abschmecken dazugeben, wer es scharf mag mit Chilli oder Pfeffer nachwürzen.

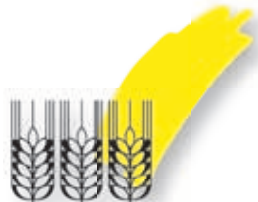
## Erdbeer - Grieß - Kuchen

350 g Mehl, 300 g Zucker, 1 Prise  
Salz, 6 Ei(er), 175 g Butter, 1 Liter  
Milch, 250 g Schlagsahne, 1 Pck.  
Vanillezucker, 300 g Grieß (Weich-  
weizengrieß), 250 g Schmand, 300  
g Konfitüre (Erdbeerkonfitüre), 2 kg  
Erdbeeren, Pck. Tortenguss, rot

Das Mehl mit 150 g Zucker, Salz,  
2 Eiern und der Butter (in Stück-  
chen) zu einem glatten Teig verk-  
neten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt  
stellen. Ein Kuchenblech einfetten, den Teig darauf ausrollen, mehrmals mit einer Gabel  
einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Elektroherd) 15 Minuten vorbacken.

Die Milch mit Sahne, 100 g Zucker und Vanillezucker aufkochen. Von der Platte nehmen,  
den Grieß und den Schmand unterrühren. 4 Eier trennen. Das Eigelb unter die Grießmasse  
ziehen.

Den vorgebackenen, noch warmen Mürbeteig mit  
der Marmelade bestreichen. Eiweiß steif schlagen  
und unter die Grießmasse heben. Auf dem Mürbeteig  
verteilen und den Kuchen in 25 - 30 Minuten  
fertig backen, danach auskühlen lassen. Die Erd-  
beeren waschen und putzen, halbieren und dicht  
auf dem Grießboden verteilen. Einen Tortenguss  
nach Packungsanweisung anrühren und auf den  
Erdbeeren verteilen. Abkühlen lassen.



**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**

# 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...

