

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten
zusätzlich bestellen: _____

- einmalig immer alle
- einmalig immer alle
- einmalig immer alle



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 - 75 74 729)!



Rosenkohl mit Oliven und Feta

Rezept von DIE ROLLENDE GEHÜSEKISTE, Gebenhofen

Für 4 Personen

- 600 g Kartoffeln
- 750 g Rosenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 200 g Schafskäse (Feta, oder Tofu)
- 3 EL Aceto balsamico bianco

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und je nach Größe halbieren. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abstreifen. Das Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, den Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln und Rosenkohl dazugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 2 Die Tomaten und den Thymian dazugeben, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Oliven vierteln und den Käse grob zerbröckeln. Die Oliven unter den Rosenkohl mischen und kurz erhitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Käse bestreuen und servieren.

Feldsalatpesto

Rezept von ÖKOKISTE KIRCHDORF, Kirchdorf

Für 4 Personen

- 50 g Walnusskerne (oder Cashewnusskerne)
- 150 g Feldsalat
- 1-2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- 150-200 ml Olivenöl (nativ extra)
- 80 g frisch geriebener Pecorino
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

- 1 Die Walnusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Dann etwas abkühlen lassen und im Blitzhacker fein mahlen. Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit etwas Salz, etwas Öl und einem Drittel Feldsalat in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürrierstab pürieren. Nach und nach den restlichen Feldsalat und das übrige Öl dazugeben und fein pürieren. Den Käse und die Nüsse unterrühren, nach Bedarf noch etwas Öl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passen Halbvollkornspaghetti.

Tipps

Wichtig ist, dass Sie das Pesto so kurz wie möglich pürieren. Sonst wird es bitter.
Vor dem Servieren können Sie etwas heißes Nudelwasser unter das Pesto rühren, damit es geschmeidiger wird. Übriges Pesto in ein sauberes Schraubglas füllen, mit Öl bedecken, gut verschließen und kalt stellen.

besser wär's sein.

Im Ökokisten Bestand tauschen wir Wissen, Tipps, Fragen... und auch Rezepte aus.
Auch das „Rezept des Monats“ ist ein Gemeinschaftswork.

Probieren Sie bitte auch rohen geraspelten Rosenkohl.

Für Kaassto: immer (Gewindesteckel des Aufhängeschrankes / Gemüseschäpe)

Achtung: Nächste Woche neu: regionale Bräunerkresse

Samstag 2.3. 10-18 Uhr
Kaassto für Futüre
Rezepte

Die kommenden Wochen werden für die regionale Verfügbarkeit schwierig. Ausdem Lager muss viel stuff durchsortiert werden, vieles ist zu Ende und Neues kommt noch.

CHICORÉE MIT SENF-DRESSING

- 6 Chicorée, geputzt, in einzelne Blätter getrennt
- 1 roter Salatkopf (Batavia oder Radicchio), in Stücke gezupft
- 8 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Karton Kresse, abgeschnitten

Senf-Dressing

- 2 EL Balsamico- oder Rotweinessig
- 6 EL Olivenöl
- Vollmeersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL scharfer Dijon-Senf
- einige EL Sahne, wenn nötig

Die Chicoréeblätter in eine Schüssel geben, den roten Salat in eine zweite Schüssel. Die Soße anrühren, auf die beiden Schüsseln verteilen und mischen. Den roten Blattsalat auf Servietten anrichten. Die Chicoréeblätter sternförmig darauflegen, die Radieschenscheiben in die Mitte häufen und die Kresse auf die Radieschen streuen. Diese -Blume- erst bei Tisch vermengen!

MÖHRENSALAT MIT MANDELN

- 200 g Möhren, roh geräffelt
- 50 g Mandelblättchen, in 2 TL Öl leicht geröstet (nicht bräunen!)
- 1/2 TL Camille- oder Dillsaat
- Saft von 1 Zitrone
- 150 g einfacher Joghurt
- 1 Prise Vollmeersalz

Alle Zutaten vermischen, abschmecken.

wird vom Feld, Neues ist auch deshalb knapp da es im Herbst nicht genügend Neues gab („Arbeitskräfte-mangel“).