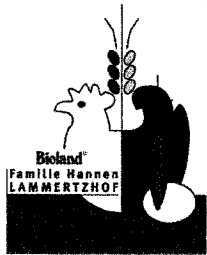


Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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



Maiskolben

- Petersilie und Koriander fein, Erdnüsse grob hacken. Alles miteinander vermengen.
- Maiskolbenhalter links und rechts in die Kolben stecken. Kolben mit je ½ EL Butter bestreichen und in einem gusseisernen Pfännchen über indirekter Hitze (nicht direkt über dem Feuer) 15–20 Minuten grillen. Die Kolben ab und zu wenden.
- Die heißen Maiskolben mit der restlichen Butter bestreichen und in der Kräuter-Erdnussmischung wenden.
- Zum Schluss mit Paprikapulver bestreuen und mit Limettenspalten servieren. Mit Thymian garnieren.

1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander
50g Erdnüsse
4 Maiskolben
40g Butter
1/2 TL Paprika
2 Limetten, Thymian

Auch das Ernährungsrat stellt sich bei unserem HOFFEST am 6.9. vor.

Hergabte Einladung: von 11–18

gibt es Führungen,
Gemüse, Aktionen
für Kinder, Talk
auf der Bühne,
etwas Musik
und gutes
Beisammensein!

Zutaten:
400 g Spitzkohl
100 g Karotten
2 Frühlingsschwaben
150 g Dinkelmehl Typ 630
20 g Kartoffelstärke
1 EL Hefeflocken
5 g Backpulver
2 TL Curry
1–2 TL Salz
150 ml Wasser
1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl

Für den Minzjoghurt:
300 g Sojajoghurt
ein paar Minzblätter
10 g Koriander
1 Knoblauchzehe
Chili, Salz, Pfeffer

Kräuter nach Geschmack was
Feuertes Brot oder Garkuchen
hergeben, z.B. Petersilie,
Schnittlauch, Koriander,
Paprikaschoten

Kohlrabi-Spitzkohl-Suppe

Hauptspeise für 4 Personen
Vegan
40 Minuten Zubereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

⊗ Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko

Zutaten:
600 g Kohlrabi, ca. 2–3 Stück
300 Kartoffeln
300 Spitzkohl, ca. ½ Kopf
2 EL Rapsöl
350 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Kräutersalz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel
Basilikumblätter, Schwarzkümmel
4 Vollkornbrötchen oder 4 Scheiben Vollkornbrot

Juni 2020

Was möchte,
gibt z.B.
geschnittene
Forellen hinzu.

Zubereitung:

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Im Öl kurz andünsten, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und rund 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Basilikum und Schwarzkümmel garniert servieren und dazu das Brötchen oder das Brot essen.

Dieses Jahr werden wir kein Picknick SE RHEIN-KREIS-NEUSS
Curry-Spitzkohl-Pancakes mit Minzjoghurt
für 2 Personen, Hauptgericht, vegan, Zubereitungszeit 40 Minuten
bittet, also:
ÖPNV / Fahrrad

Zubereitung:

Spitzkohl fein hobeln, Karotten raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Den weißen Teil der Frühlingsschwaben in Ringe, den grünen in längliche Streifen schneiden.

Geraspeltetes Gemüse in eine große Schüssel geben. Mehl, Stärke, Hefeflocken, Backpulver, Currypulver, Salz, Wasser und Apfelessig dazu geben und kräftig verrühren. Dabei sollte genug Flüssigkeit aus dem Gemüse austreten, damit ein gleichmäßiger Teig entsteht. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser dazu geben.

2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben. Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig glattstreichen. Zuerst 8 Minuten mit Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Dann auf einen Teller stürzen, das restliche Öl in die Pfanne geben und den Pancake auf der anderen Seite 3–4 Minuten ohne Deckel fertig braten.

Während der Pancake brät, Sojajoghurt mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken. Alternativ Knoblauch reiben, Kräuter fein hacken und mit Sojajoghurt und Salz und Chili verrühren. Anschließend bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Servieren Pancake in Stücke schneiden und mit Minz-Joghurt servieren.

Der Teig reicht perfekt für eine Pfanne mit 28 cm Durchmesser. Bei einer kleineren Pfanne könnt ihr die Masse reduzieren oder auf zweimal braten, in einer größeren reduziert sich die Garzeit um 1–2 Minuten.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte
Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2020
Juli 2026