

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

_____ bis _____

erhalten
○ 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)!



TOPINAMBUR-TASCHEN oder fertige Nudeltaschen mit Ricotta und Lauch

DIENESE BESONDEREN MAULTASCHEN WERDEN VOR DEM SERVIEREN ZUSAMMEN MIT THYMIAN IN BUTTERSCHMALZ KNUSPRIG GEBRÄUTEN.

Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl
4 Eier
1 EL Öl
½ TL Meersalz
200 g Topinambur
50 g Lauch
50 g Ricotta
50 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Thymian
30 g Butterschmalz

besonderes Werkzeug
• Nudelmaschine oder
• Nudelholz
• Pürierstab

Zeitbedarf
• 40 Minuten
• 1 Stunde ruhen

So geht's

1. Aus Mehl, 3 Eiern, Öl und Salz einen elastischen Nudelteig zubereiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl zugeben und den Teig kräftig durchkneten. Den Teig etwa eine Stunde ruhen lassen.
2. Topinambur schälen, grob würfeln, in Salzwasser 15 Minuten weich kochen und abkühlen lassen. Lauch putzen, fein würfeln und mit etwas kochendem Wasser überbrühen. Drei Minuten ziehen lassen, abgießen und kalt abschrecken.
3. Ricotta mit Semmelbröseln und dem letzten Ei mischen, Topinambur zugeben und alles zusammen pürieren. Lauch unterrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, die Hälften grob hacken und zur Füllung geben. Alles gut vermischen.
4. Den Nudelteig halbieren. Beide Portionen mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz jeweils zu einer ca. 8 cm breiten Bahn dünn ausrollen. Auf einem Teigstück etwa 8 mal 8 cm große Quadrate markieren und in die Mitte jeweils 1 Eßlöffel Füllung geben. Die Zwischenräume mit etwas Wasser bestreichen und das zweite Teigstück darüberlegen. Die Luft herausstreichen und die Ränder zwischen den Quadraten gut andrücken. [→ a]. Die gefüllten Quadrate auseinanderschneiden.
5. Salzwasser aufkochen, die gefüllten Taschen darin portionsweise bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, danach in Streifen schneiden und in Butterschmalz mit dem restlichen Thymian knusprig anbraten.

PASTINAKEN-CURRY mit Korianderpesto

MHHHH...KORIANDERPESTO! DIE WÜRZDOSIS KANN JEDER SELBST BESTIMMEN
UND ES DARD BESTIMMT AUCH GERNE ETWAS MEHR SEIN.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Curry
200 g Kichererbsen
2 Zwiebeln
400 g Pastinaken
400 g festkochende Kartoffeln
1 rote Chilischote
2 EL natives Kokosöl
1 Dose Tomatenstücke, 240 g
700 ml Gemüsebrühe
30 g Ingwer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
150 g Joghurt (3,8%)

So geht's

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen [→ a]. Am nächsten Tag die Kichererbsen abschütten, mit frischem Wasser bedecken und ohne Salz etwa 1 Stunde weich kochen.
2. Zwiebeln, Pastinaken und Kartoffeln schälen. Die Zwiebeln fein würfeln, das Gemüse in Stücke schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken.
3. Kokosöl in einem Topf schmelzen und Zwiebeln darin anbraten. Kartoffel- und Pastinakenstücke zugeben, etwas mitbraten, dann Tomaten, Gemüsebrühe und Kichererbsen zugeben.
5. Ingwer schälen und fein würfeln, die Hälfte davon zum Curry geben. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala [→ b] und Chili nach gewünschtem Schärfegehalt würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.
6. Korianderblättchen abzupfen, Knoblauch schälen und zusammen mit dem restlichen Ingwer und dem Sesamöl pürieren. Korianderpesto und Joghurt separat zum Curry reichen, so kann jeder nach eigenem Geschmack das Curry abschmecken.

hier passt auch:
geputzten grünkohl hacken
und mit dünsten

FÜR EILIGE Wenn es schneller gehen soll, kann man natürlich auch Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas (480 g Abtropfgewicht) verwenden, die nicht vorher eingeweicht und gekocht werden müssen.

Für das Korianderpesto

1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehne
3 EL natives Sesamöl

Zeitbedarf
• 35 Minuten
• 1 Stunde vorkochen

Grünkohlpasta

Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter von den Stielen streifen und grob zerzupfen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Blätter darin ca. 8 – 10 Min. blanchieren.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden, Knoblauch und Chili fein hacken und die Schalen von der Zitrone fein reiben. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Grünkohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen (nicht wegschütten, in dem Wasser kann man die Pasta garen) mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Grünkohlblätter ausdrücken und in Streifen schneiden.

Während die Pasta gart, Öl und Butter in eine Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten, den Grünkohl zugeben und 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und Honig unterrühren. Die Pasta abgießen, dabei ca. 300 ml Kochflüssigkeit auffangen und dieses zum Gemüse geben. Alles nochmals 3 – 4 Minuten einkochen lassen. Dann die Zitronenschale und die Nudeln unterheben, auf Portionsteller verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Mandelblättchen und Parmesan bestreut servieren.

Zutaten:

2-3 TL Feiner Senf

1 kg Grünkohl

2-3 TL Flüssiger Honig

2 große rote Zwiebeln

100g Mandelblättchen

3-4 Knoblauchzehen

Salz

1 Zitrone

Pfeffer, fr. gemahlen

1 Chilischote

50 g Parmesan, fr. gerieben

400 g kurze Nudeln

3 EL Olivenöl

50 g Butter