

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)!



Schauen Sie doch  
mal auf der  
Internetseite des  
Ernährungsrates  
nach Info & Rezepten.  
Und Tesunen zum Mitnehmen.

Außerdem:  
„unser“ veränderte Bioland  
und auch Ökokiste  
bieten Info & Rezepte und  
vor allem Argumente.

**Tipp:**

Die Puffer schmecken besonders gut mit einem Schnittlauch-Schmand-Dip. Hierzu 250 ml Schmand, Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren.

Auch kalt schmecken die Puffer gut, z. B. auf einem herzhaften Brot.

**Variante:**

Anstelle von Kartoffeln können auch geraspelte Möhren genommen werden.

**Kürbis-Kartoffel-Puffer**

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten



**Zutaten:**

- 300 g Butternut-Kürbis, ca. ½ kleiner Kürbis
- 500 g Festkochende Kartoffeln, ca. 4 große
- 2 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

**Zubereitung:**

Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln grob raspeln.

Das geraspelte Gemüse mit den Eiern, dem Schmand und dem Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüsemasse portionsweise, d.h. einen gut gefüllten Esslöffel, hineingeben und zu Puffern formen. Rund 7- 8 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebraten sind.

**Möhrencremesuppe mit Meerrettich**

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 15 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit

**Zubereitung:**

Geputztes und klein geschnittenes Gemüse und Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen, pürieren, die Butter einarbeiten (geht gut mit dem Pürierstab) und mit Meerrettich abschmecken.

Sahne mit etwas Meerrettich anreichern und damit dekorieren.

Grünes von Schnittlauch, Sellerie, Estragon oder Petersilie nach Belieben darüber streuen.

Hierzu schmeckt ein herzhaftes Vollkornbrot.

Ein Rezept von Agnes Groschke-Faruß.

**Zutaten:**

- 1500 ml Wasser
- ca. 1 kg Möhren
- ca. 500 g Kartoffeln
- 1 – 2 Zwiebeln
- ½ Sellerieknolle
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 TL Honig
- evtl. etwas Zitronensaft
  
- 1 EL Meerrettich
- 2 EL Butter
- Sahne
- Deko

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.