

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

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)!



Fruchtiger Pastinaken-Postelein-Salat

250g Pastinaken, 1 Grapefruit, 100g Postelein-Salat, **oder Feldsalat**

3 Datteln, Saft ½ Zitrone, 2 EL Kokosflocken, 2 EL Olivenöl,

1 cm frisch geriebener Ingwer, 1 EL geröstete

Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer

• Pastinaken schälen und grob raspeln. Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch würfeln, ebenso die Datteln würfeln.

• Öl, Zitronensaft, Ingwer und Kokosflocken glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

• Den Postelein in tiefen Tellern als Unterlage vorbereiten, Pastinaken-Salat darauf verteilen, mittig die Grapefruit-Würfel daüber geben. Mit dem Dressing begießen und final mit Datteln und gerösteten Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Wenn Grapefruit zu kräftig sind, nimmt Orangen oder Clementinen.

■ Orangen-Schichtdessert

Für 4 Personen. Pro Person ca. 2,25 €

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 30 Minuten zum Marinieren

- 5 Orangen
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Rohrohrzucker
- evtl. 2 EL Amaretto
- 400 g Schmand
- 2 EL Agavendicksaft oder Akazienhonig
- 200 ml süße Sahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 8-12 Butterkekse oder 125 g Crunchy

- 1 Eine Orange auspressen, Schale der restlichen Orangen mitsamt der weißen Haut mit einem scharfen Messer abschneiden, Orangen in mundgerechte Stücke teilen.
- 2 Ein Päckchen Vanillezucker mit Orangensaft, auf Wunsch Amaretto, und Zucker mischen, Orangenstücke etwa 30 Minuten darin marinieren.
- 3 Restlichen Vanillezucker mit Schmand und Agavendicksaft verrühren, Sahne mit Sahnefestiger aufschlagen, unter den Schmand heben.
- 4 Jeweils ein Esslöffel Schmandcreme mit zerbröckeltem Butterkeks oder Crunchy bestreuen, mit Orangenstücken belegen, wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Wirsing-Sprossen-Pfanne mit Kürbiskernen vegan, preiswert

Sprossen bringen Pep an Gemüsegerichte aller Art. Hier kombinieren wir Wirsing und Paprika mit Mungbohnen sprossen. Ohne Schafkäse ist das Gericht vegan.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g Kürbiskerne
- 100 g Möhren
- 150 g roter Paprika
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Wirsing
- 4 EL natives Olivenöl
- 250 g Mungbohnenkeimlinge (Glas) x
- 75 g Feta-Schafkäse
- 2 EL Edelsüßpaprika
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Balsamicoessig
- Cayennepfeffer
- Meersalz

■ Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren leicht anrösten. Möhren und Paprika in 5 cm lange und 5 mm dicke Stifte schneiden, Zwiebeln in feine Würfel und Wirsing in dünne Streifen schneiden. In einer breiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Möhren zufügen und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 4 Minuten braten. Paprika, Zwiebeln, Wirsing und Mungbohnenkeimlinge zugeben und unter weiterem Rühren in etwa 3 Minuten bissfest braten. Kürbiskerne grob hacken und Feta zerkrümeln. Edelsüßpaprika in das Gemüse einrühren, Gemüsebrühe, Balsamicoessig, eine Prise Cayennepfeffer, Meersalz und Kürbiskerne zum Gemüse geben, erhitzen, zugedeckt noch 2-3 Minuten dünsten und abschmecken. Feta auf das Gemüse streuen und servieren.

x Wer die Sprossen selber anziehen möchte, muss sie ca. 3-4 Tage vorher aussetzen. Auch andere Sprossen passen.

Nach diesen Demo-Aktivitäten und dem Koswevalztag in Büttgen geht es um den "Aufbau" für Shop und Internetseite um die weiße Bürger-Energie-Gewerkschaft in Kaarst, Kaarsts for Future Klausur und hoffentlich den ersten Arbeitern auf dem Feld auch das Thema Gender. Dafür brauchen wir Ihre und eure Unterstützung!

Yacon-Suppe auf thailändische Art

Zubereitung

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen.
- 2 Yaconwurzeln schälen, würfeln und mitbraten. Honig und Currypaste unterrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich genug ist, dass man es pürieren kann.
- 3 Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen und pürieren. Kokosmilch einrühren, mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

- Yacon:*
- ursprünglich aus Südamerika
 - frucht-süßliches Geschmack (hat etwas von Birne oder Dashi)
 - inulinhaltig (präbiotische Ballaststoffe)
 - roh oder braten, backen, kochen, dünsten, grillen