

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)!



### Orecchiette mit scharfem Blumenkohl | Romanesco

1 kleinen Blumenkohl waschen und in kleine Röschen brechen. 2 rote Chilis in Ringe schneiden, 4 Knoblauchzehen fein hacken. 400 g Orecchiette in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen den Blumenkohl mit Chili und Knoblauch in 2 EL Olivenöl anbraten, 2 Schöpflöffel Nudelkochwasser angießen und den Blumenkohl zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 7 Minuten bissfest garen. 4-8 Sardellenfilets in Öl mit 1/2 Bund Petersilie fein hacken, untermischen, salzen. Mit den Nudeln mischen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

→ Die Pesto passt auch zu den Nudeln

Aus 7.12. statt des Weihnachtsbaumweihnacht und wir haben eine Vorbestellung mit Spielzeug Küsslis

### 1 ZUCKERHUT-CLEMENTINEN-SALAT

1 kleiner Zuckerhut (ca. 400 g), 3 Clementinen, 1 TL scharfer Senf, 50 g Salatmayonnaise, 50 g saure Sahne, 1 EL Zitronensaft oder heller Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 kleines Bund Schnittlauch. Den Zuckerhut wie ~~anderen Salat~~ wie ~~anderen Salat~~ Die Clementinen mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Den Saft, der dabei ausläuft, auffangen und mit Senf, Salatmayonnaise und saurer Sahne verrühren. Zitronensaft oder hellen Essig untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salat und den Clementinen mischen und abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und aufstreuen.

### Wurzelgemüsesalat mit Dinkel und Grünkohlpesto

4 Portionen

#### Wurzelgemüsesalat

150 g ganze Dinkelkörner  
1 Würfel Gemüsebrühe  
1 kg Wurzelgemüse (z. B. Karotte, Rote Bete, Pastinake, Knollensellerie, Steckrübe)  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
2 EL gehackter, frischer Rosmarin  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwa 75 g Cheddar, gehobelt

#### Pesto

50 g Mandeln, gehackt  
1 Knoblauchzehe, geschält  
200 g Grünkohl, gewaschen und in Streifen geschnitten  
50 g Cheddar, grob gerieben  
100 ml Rapsöl  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer

### statt Bacon Rote-Bete-Salat

statt Blauschimmelkäse passen auch Nüsse oder Fäskäse

### mit Bacon und Blauschimmelkäse

4 Portionen

500 g Rote Bete  
1 Dose Linsen (400 g)  
140 g Bacon  
2 Birnen  
1/2 Kopf Friséesalat  
3 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig oder Crema di Balsamico  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
140 g Blauschimmelkäse  
50 g Walnüsse, gehackt

- Die Roten Beten in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, die Garzeit hängt von der Größe ab. Die Wurzelspitze und etwas Kraut stehen lassen, dann behalten sie länger Farbe und Geschmack.
- Die Roten Beten unter kaltem Wasser abspülen, die noch warme Schale durch Drücken entfernen, die Beten in Spalten schneiden.
- Die Linsen abseihen und waschen, den Bacon in Streifen schneiden und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Birnen in Spalten schneiden.
- Salat, Rote Beten, Linsen und Birnen anrichten. Öl und Essig darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zerkleinerten Käse, Nüsse und Bacon darüberstreuen.

Oder Rote Bete dünnen und Rapsöl roh lassen

Hilf so steht

es aus, wenn man die Rote Bete und Rapsöl getrennt fädert.

- Mit dem Pesto beginnen:** Mandeln, Knoblauch und Grünkohl im Mixer pürieren. Den Käse und zum Schluss das Öl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat:** Die Dinkelkörner in 400 Milliliter Wasser zugedeckt etwa 40 Minuten kochen. Den Brühwürfel am Ende der Garzeit hinzufügen. Durch ein Sieb abseihen und die Körner abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Das Wurzelgemüse sauber bürsten, den Knollensellerie und die Steckrübe schälen. In kleinere Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Alles auf ein Backblech mit Backpapier legen, die Rote Bete separat legen. Mit Öl beträufeln, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer bestreuen.
- Das Wurzelgemüse auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten rösten, bis es weich ist. Ab und zu wenden.
- Das Wurzelgemüse mit dem Dinkel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Cheddar über den Salat streuen und mit dem Pesto servieren.

### Ringselbete | GELBE-BETE-CARPACCIO MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

400 g Gelbe Beten, 2 Stängel Minze, 1 TL mittelgrobes Salz, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Blauschimmelkäse, 1 Handvoll Walnusskerne. Die Gelben Beten schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Die Minzeblättchen fein schneiden, mit Salz, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl verrühren und mit den Gelben Beten mischen. Etwa 1 Stunde marinieren lassen. Gelbe-Bete-Scheiben dachziegelartig auf vier Tellern auslegen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Den Käse klein würfeln, Walnüsse in Stücke brechen. Beides über das Carpaccio streuen.