

Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
zusätzlich bestellen: \_\_\_\_\_



folgendes reklamieren: \_\_\_\_\_

Sonstiges: \_\_\_\_\_

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



## Zutaten

- ☐ 1 Blumenkohl
- ☐ 40 g Butter
- ☐ Salz
- ☐ Muskatnuss, frisch gerieben
- ☐ 50 g Bärlauch
- ☐ 125 g b\*Friskäse Natur
- ☐ 50 g b\*Schmand
- ☐ 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ☐ 4-8 EL b\*Milch

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Blumenkohl im Ganzen putzen und waschen. Den Strunk kreuzweise einschneiden und den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen.

Die Butter aufschäumen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kopf damit rundum bestreichen. 125 ml Wasser angießen und den Blumenkohl auf der 2. Schiene von unten 50-60 Minuten garen.

Bärlauch waschen, waschen und gründlich trocknen. Die Stiele fein hacken, die Blätter in Streifen schneiden.

Friskäse, Schmand, Zitronensaft und Bärlauch mit dem Schneidstab oder im Blitzhacker feincremig pürieren. In eine kleine Schüssel umfüllen, Milch zugeben und unterrühren. (Je nachdem, ob man eher einen Dip oder eine Bärlauch-Sauce möchte, gibt man mehr oder weniger Milch hinzu). Mit Salz abschmecken und zu dem Blumenkohl servieren.

→ Dieser erste zarte Blumenkohl braucht eigentlich fast nichts.

Haben Sie gewusst, habt ihr gewusst, daß es



Du willst mitforschen?

Komm zur Auftaktveranstaltung!

Mir freuen uns über Interessierte! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Team von agroforst-monitoring leitet uns an und wir unterstützen uns in der Lokalgruppe miteinander.

## Radishesblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen

Für 4 Personen

600 g Radishes mit Blättern

6 EL Kürbiskerne

6 TL Rohrzucker

6 EL getrocknete Cranberrys

Salatsauce:

3 EL Kürbiskernöl

4 EL Apfelessig

2 TL grobkörniger Senf

Salz

Die Blätter der Radishes entfernen und beiseitelegen. Die Radishes vierteln. Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Zucker dabei nicht anbrennt, denn sonst schmeckt es bitter. Die Kerne auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Mit den Radishesblättern, den Radishes und Cranberrys in eine Schale geben.

Salatsauce: Das Kürbiskernöl mit dem Apfelessig und dem Senf mischen und mit Salz abschmecken. Zum Salat geben und alles gut vermischen.

## Lauch gebraten mit Senfbutter

Für 4 Personen.

Pro Portion: ca. 190 kcal, 9 g E, 12 g F, 13 g KH

5-6 Lauchstangen

50 g weiche Butter

1 EL körniger Senf

Zitronenpfeffer

Salz

Pfeffer

Wo keinen Senf mag, püriert z.B. getrocknete Tomaten.

- 1 Lauch längs halbieren und schräg in 10 cm lange Stücke schneiden.
- 2 40 g Butter mit Senf und Zitronenpfeffer mischen.
- 3 Restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Lauch darin braten, bis er fast gar ist, aber noch Biss hat. Nach und nach Senfbutter darauf verteilen. Salzen und pfeffern.

So lange braucht es und heißt bei uns das Winterblumenkohl.

## Blumenkohl auf dem Porreebett mit Krümelmett

1 großer Blumenkohl oder 2 mittlere in dicke Röschen teilen.

Wasser

In einem weiten Topf 2 cm erhitzen und die Röschen darin 5 Minuten garen. Feuer abstellen und so lange in dem geschlossenen Topf nachgaren lassen, bis der Kohl gebraucht wird. Er sollte dann noch bißfest sein.

300 g Porree

1 EL Olivenöl

1 EL Wasser

(ca. 3 Stg) in Ringe schneiden, in anschnoren, zudecken und 5-8 Minuten sanft dünsten. Wenn er gar ist, als unterste Lage in eine weite Auflaufform geben, etwas Muskat draufstreuen. Während der Porree gart, vermischen Sie

100 g Rindermett mit

1 EL Sojasoße

1 EL Kartoffelmehl. Nun in einer Pfanne

1 EL Olivenöl erhitzen und das Mett unter stetem Wenden braten, bis es nicht mehr rot ist. Das geht in 2-3 Minuten. Auf dem Porree verteilen. Die Blumenkohlroschen evtl. noch weiter zerkleinern und draufsetzen. Mit

100g geriebenem Gouda bestreuen und noch einige Butterflöckchen draufsetzen. Im Ofen bei 200 °C 10-15 Minuten überbacken.

Am Samstag, den 03. Mai

Um 11 Uhr geht es los mit Infos zum Hof und zum Forschungsprojekt.

In der Mittagspause von 13:30 bis 15 Uhr ist für Verpflegung gesorgt!

Um 15 Uhr treffen wir uns für die erste Methode: die Baumentwicklung.

Bioland Lammertz Hof

41564 Kaarst

Treffpunkt: auf der Pflaumenwiese hinter der Hofmarkthalle

Bei Fragen melde Dich bei uns:

agroforst-monitoring@posteo.de

Weitere Infos findest Du unter:

[www.agroforst-monitoring.de/](http://www.agroforst-monitoring.de/)



Wir sind Teil des Agroforst-Projekts MODEMA.

[www.agroforst-info.de/modema](http://www.agroforst-info.de/modema)

→ oder auch ganz gefallt als Rohkost probieren...

## GESCHMORTER TOPINAMBUR MIT KNOBLAUCH

ca. 600 g Topinambur, 3-4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer  
Topinambur gut waschen, putzen und bürsten. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden und Petersilie klein hacken. In einem Topf mit schwerem Boden das Öl erwärmen und den Knoblauch und die Petersilie bei schwacher Hitze so lange braten, bis der Knoblauch leicht Farbe annimmt (nicht braun werden lassen!).

Topinambur und so viel Wasser dazugeben, dass er gerade davon bedeckt ist. Deckel drauf. Bei wenig Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Deckel runter und so lange weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken.

Der Geschmack von Topinambur erinnert an die Artischocke. Geschmorter Topinambur kann deshalb genauso wie geschmorte Artischockenherzen z. B. mit Spaghetti in einer einfachen Tomatensoße serviert werden. Oder als Vorspeise nur mit Brot, oder als Beilage zu Risottos und Fleischgerichten.