

Name: _____

Kundennummer: _____

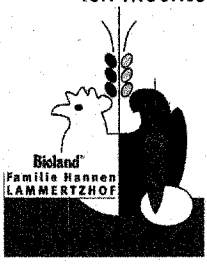
Straße: _____

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)!



Chinakohl-Roulade mit Buchweizen

In einem größeren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen für die Füllung Zwiebeln fein hacken und in der Gemüsebrühe glasig dünsten. Dann Kumin, gekochten Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Crème fraîche und gehackte Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohlblätter eine Minute lang in das kochende Salzwasser legen, dann abgießen. Die Buchweizenfüllung so darauf verteilen, daß sich zwei Rouladen rollen lassen. Mit Zwirn umwickeln. Tomaten vierteln und mit den geputzten Champignons und den Rouladen in einen Topf geben. Gut verschlossen auf mittlerer

Wärmestufe 20 Minuten schmoren lassen. Den Topf zwischen durch immer leicht schütteln. Gemüse und Rouladen auf einen Teller geben, warmhalten. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Joghurt dazurühren, nicht mehr kochen und sofort auf den Teller gießen.

TIP: Diese Rouladen sind etwas aufwendiger in der Zubereitung als die anderen Gerichte, aber die Arbeit lohnt sich, weil sie so gut schmecken. Sie können gleich die doppelte Menge zubereiten und die andere Hälfte einfrieren.

Eine Portion ca. 400 kcal

Salz, 3 mittelgroße Zwiebeln, 3 Eßlöffel Gemüsebrühe (Instant), 1 Messerspitze Kumin (Kreuzkümmel), 135 g gekochter Buchweizen (50 g Rohgewicht), 1 Eßlöffel Sonnenblumenkerne, 3 Teel. Crème fraîche, 1/2 Bund glatte Petersilie, schwarzer Pfeffer, 200 g große Chinakohlblätter, 3 kleine Tomaten (150 g), 100 g Champignons, 1/2 Becher Magermilchjoghurt (75 g).

Cannellinibohnsuppe

Für 4 Personen | ca. 95 Min. | pro Portion: 1082 kJ; 258 kcal; 13,7 g E; 7,9 g F; 32 g KH

500 g getrocknete Cannellinibohnen
 450 g reife Tomaten
 2 EL Olivenöl
 2 Zwiebeln, gehackt
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 3 EL Passata
 2 große Karotten, gewürfelt
 2 Selleriestangen, geputzt und gewürfelt
 1,7 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
 2 Lorbeerblätter
 2 EL Zitronensaft
 30 g gehackte glatte Petersilie

Zubereitung | 1. Die Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Die Tomaten am Boden kreuzförmig einritzen und in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 30 Sek. herausnehmen, in kaltes Wasser legen und die Haut von der Schnittstelle aus abziehen. Die Tomaten halbieren, die Kerne herauschälen und das Fruchtfleisch hacken. **2.** Die Bohnen abgießen und unter fließendem kaltem Wasser spülen. Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei gesenkter Temperatur etwa 10 Min. sanft dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Den Knoblauch unterrühren und nochmals 1 Min. dünsten. Tomaten, Karotten, Sellerie, Brühe und Lorbeer unterrühren. Alles kurz aufkochen, dann 45–60 Min. bei mittlerer Temperatur im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. **3.** Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft unterrühren und die Suppe abschmecken. Einen Teil der Petersilie unterrühren, den Rest zum Garnieren benutzen.

➔ kein Tipp aussetzen: Braten Sie den Buchweizen zu und dünsten den Chinakohl einfach so dazu.

Oder wie wäre es mit einem farbenfrohen Salat aus geraspeltem Rote Bete, Staudensellerie und gemixtem Pastinaken?

Hegliche Grüße im neuen Jahr von Ihrem Ökokiste-Team am Bioland Lammertzhof.

Neues Jahr - neue Vorsätze?

- Veganuary
- Mit uns nach Berlin zur Demo für eine Agrar- und Ernährungswoche?
- Tafeln unterstützen
- Zivilcourage gegen Rechtsradikalismus und Antisemitismus

Zutaten

2 mittelgr. Knollen Rote Bete
 Salzwasser
 5 EL Weißweinessig
 200 g Bauernbrot *Brot vom Vortag*
 1 Knoblauchzehe
 1 EL mittelscharfer Senf
 3 EL Gemüsebrühe
 1 EL Honig
 80 ml Olivenöl
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2 rote Zwiebeln
 1 EL Öl zum Braten
 2 EL eingelegte Kapern
 200 g gemischter Baby-Leaf- oder gezupfter Endiviansalat

Brotsalat mit Roter Bete

- 1 Rote Bete in Salzwasser mit 2 EL Essig ca. 30 Minuten bissfest garen. In kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden.
- 2 Brot entrinden und in mundgerechte Stücke zupfen. Bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8–10 Minuten goldbraun rösten.
- 3 Knoblauch schälen. Senf, restlichen Essig, Gemüsebrühe, Honig und Knoblauch in einen Mixbecher geben. Pürieren und dabei nach und nach das Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten braten. Mit Brot, Roter Bete, Kapern und Dressing mischen. 10 Minuten stehen lassen und immer wieder vorsichtig durchmischen. Kurz vor dem Servieren den Salat untermengen.

Pastinaken-Kartoffel-Strudel

400g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Kurkumapulver, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 EL fein gehackter Rosmarin, 400g Pastinaken, 2 TL Paprika (edelsüß), 1 Rolle Blätterteig, 4 EL (Pflanzen-) Milch

- Backofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken, mit den Kartoffeln, Kurkuma und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Rosmarin würzen.
- Die Pastinaken schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl und Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- Ein Blech mit Backpapier belegen. Kartoffeln und Pastinaken darauf verteilen und 15 Min. garen.
- Den Blätterteig ausrollen. Das Gemüse mit 2 EL Pflanzenmilch mischen. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Füllung darauf verteilen. Dabei 3 cm Rand frei lassen. Von der Längsseite her fest zu einem Strudel aufrollen. Die Ränder an der Seite umschlagen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit restlicher Pflanzenmilch einstreichen und mit 1 EL Rosmarin bestreuen. Ca. 25 Min. goldbraun backen.

Zubereitung: 30 Min. + Garzeit 30 Min. + Marinierzeit 10 Min.

Pro Portion: 390kcal; 29g F, 6g E, 36g KH