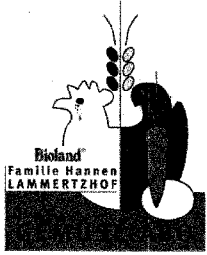


Name: _____

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)!



Möhren in Erdnussauce

Für 4 Personen

- ca. 1 kg Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Currypulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Erdnussmus

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

- Die Möhren putzen, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhrenstücke je nach Dicke halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und 1–2 Minuten mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen.
- Die Brühe dazugießen und die Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten bissfest kochen. Das Erdnussmus unterrühren und das Gemüse nach Geschmack mit Salz und Currypulver abschmecken. Dazu passt Reis oder Couscous.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Topinambur
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Edelpilzkäse
- 50 g Bergkäse
- 150 g Sahne
- 1 Kästchen Gartenkresse

Zeitbedarf

• 40 Minuten

Wer die
Käsesauce
milder mag,
nimmt 3 EL.
Schmelzkäse oder
Frischkäse.

Heute und hier
am Teller
in gutes Olivenöl
dazugeben

So geht's

Topinambur mit Käsesauce

- Die Topinambur unter fließendem Wasser gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Die Topinambur dann schälen [→ a] und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Topinambur darin bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten knusprig braten, dabei ab und zu umrühren. Das Gemüse salzen und pfeffern.
- Inzwischen den Edelpilzkäse in kleine Würfel schneiden. Den Bergkäse von der Rinde befreien und fein reiben. Beide Käsesorten mit der Sahne in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen und schmelzen [→ b]. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gebratenen Topinambur auf Teller verteilen und die Sauce darübergeben. Die Kresse abschneiden und aufstreuen.

- 2 Hände voll Bohnenkerne, getrocknet
- 8–10 Palmkohlblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Sellerieknolle
- 8 mehlig Kartoffeln
- 1 kleine Peperoni
- Salz
- Ysop, Bohnenkraut, Majoran,
- Olivenöl
- Butter

Man kann
auch mit
kürzigen
Kidneybohnen
toppen.
Dazu diese
mit etwas
Öl und
Gewürz (z.B.
Paprika edelsüß)
im Backofen
ca. 10–15 Minuten
backen.

Rote-Bete-Suppe mit Kichererbsen

- Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Rote Bete zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Cumin kurz mitrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.
- Lauch schräg in feine Ringe schneiden. Kokosfleisch dünn hobeln.
- Die Hälfte der Roten Bete mit einer Kelle herausnehmen. Restliche Suppe fein pürieren. Rote-Bete-Würfel zurückgeben. Kichererbsen zugeben. Suppe aufkochen und weitere 3 Minuten köcheln. Salzen und pfeffern.
- Die Hälfte vom Frühlingslauch und den Kokoshobel unterrühren. Mit dem Rest die Suppe garnieren.

Zutaten

- 500 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Cumin, gemahlen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Stengel Frühlingslauch
- Fleisch einer ½ Kokosnuss
- 200 g gegarte Kichererbsen
- Salz, Pfeffer

- Zubereitung: 30 Min. + Garzeit: 35 Min.
- Pro Portion: 465 kcal, 9g F, 17g E, 76g KH

Wir wünschen
allen Freunden
einen schönen
Kasneval,
Frei, fröhlich, frei,
bunt, tolerant
und gerne auch
politisch.

Den nicht Freunden schöne Lustzeit oder
gute Nerven, je nachdem...

Vegetarischer Palmkohleintopf

Zubereitung:

ca. 20 Min. + 75 Min. Garzeit

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen.

Die Palmkohlblätter entstielen und 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Die Blätter klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Bohnen, Kohl und den gewürfelten Sellerie dazugeben, mit kochendem Wasser aufgießen und 1 Stunde köcheln lassen. Dann die gewürfelten Kartoffeln, Salz, Kräuter und Peperoni dazugeben. Nach ca. 15 Min. mit etwas Butter abschmecken.