

Name: _____

Kundennummer: _____

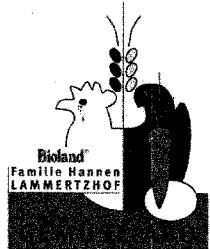
Straße: _____

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)!



Möhren in Erdnussssauce

Für 4 Personen

ca. 1 kg Möhren
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer
 ½ TL Currypulver
 ½ TL rosencharles 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

Was die
Käsesource
mildes mag,
hinsichtl. 3 B.

Steuelykäse oder
Frischkäse,

Haben und hätt
am Teller
im guten Öl rüber
dazuge

Pasta mit Schwarzkohl

400g Nudeln, 500g Schwarzkohl, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, frische rote Peperoni, 2 Aromatomatoren, Parmesan, Salz & Pfeffer

→ oder getrocknete Tomaten

- Den Schwarzkohl waschen und die groben Blatt-rippen entfernen. Dann in dünne Streifen schneiden, in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren und dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Die Spaghetti in Salzwasser al dente garen. Knoblauch schälen und in dünne Stifte schneiden. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln.
- Knoblauch, Peperoni und Schwarzkohl in Olivenöl anbraten, Tomaten zugeben und etwas mitdünsten. Mit Thymian würzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die fertigen Nudeln untermischen, bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben und mit viel geriebenem Parmesan servieren.

Hier kann
auch mit
kunstigen
Kinderessen
toppen,

Dazu dient
mit etwas
Öl und
Gewürz (z.B.
Paprika edelsüß)
im Badefett
ca. 10-15 Minuten
baden,

rote-Bete-Suppe mit Kichererbsen

1| Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.

2| 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.

3| Lauch schräg in feine Ringe schneiden. Kokosfleisch dünn hobeln.

4| 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.

5| 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:
 466kcal; 9g F, 17g E, 76g KH

Wir würsden
alle Feiernden
über strömen
Kaserval!,

Fröhlich frei,
bunt, tollsaut
und genue auch
politischt.

Den nicht Feiernden schöne Auszeit 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.

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