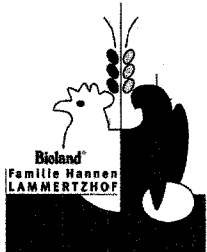


Name: _____

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)!



ökokiste

Zutaten

400 g Blaubeeren
300 g Schalotten
2 EL Öl
8 Thymianstiele
100 g Zucker
100 ml Balsamico
Salz, Pfeffer
1-2 TL Maisstärke
4 Riesen-Champignons
2 EL Olivenöl
300 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzwig
4 Stiele Basilikum
50 g Walnusskerne
1 TL Zitronenschale,
fein gerieben

Champignons mit Blaubeerschutney

- ▶ Blaubeeren waschen. Schalotten längs halbieren, in feine Halbringe schneiden. Öl erhitzen, Schalotten und Thymianzweige darin glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen. Blaubeeren zugeben, mit Balsamico ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit in kaltem Wasser gelöster Stärke sämig abbinden. Beiseite stellen, abkühlen lassen. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.
- ▶ 2 Pilze putzen, Stiele entfernen. Öl erhitzen. Pilze darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Danach Pilze mit der offenen Seite nach oben in eine Auflaufform legen.
- ▶ Füllung: Schafskäse zerbröseln. Knoblauch fein hacken. Rosmarinnadeln und Basilikumblättchen fein schneiden. Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten unter den Schafskäse mengen. Mit Pfeffer abschmecken.
- ▶ Masse in die Champignons füllen. Pilze im Ofen auf der mittleren Schiene 20–30 Minuten goldbraun überbacken. Mit dem Blaubeer-Balsamico-Chutney servieren!

☆ mittel

⌚ 60 Minuten

 ⌚ Portion:
630kcal, 19g F, 40g E, 43g KH

50

Zubereitung Sommer Salat mit Burrata

Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Gurke waschen und mit dem Sparschäler bis zu den Kernen längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch pellen und mit dem Messerrücken flachdrücken. Tomaten waschen und halbieren. Nektarinen waschen und in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Die Burrata in einem Sieb abtropfen lassen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und halbierte Tomaten darin 2-3 Minuten anbraten, bis die Haut der Tomaten beginnt aufzuplatzen. Mit Salz Zucker und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette rühren.

Blattsalat, Gurke und Nektarinen auf Portionstellern oder in einer flachen Salatschale anrichten. Die Burrata halbieren, mit 2 Gabeln leicht auseinanderziehen und daraufsetzen. Angebratene Tomaten, Zwiebelringe und Basilikum auf dem Salat verteilen.

Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren darüber träufeln.

Zutaten

- 2 Blattsalate, Eichblatt oder Romana z.B.
- 1 Schlangengurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Cherry-Strauchtomaten
- 2-3 reife Nektarinen
- 2-4 St. Burrata (je nach Appetit)
- 8 EL b*Olivenöl
- Salz
- Zucker
- schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Handvoll Basilikum-Blätter

Gekühltes Gurken-Dill-Süppchen

- Salatgurke waschen, würfeln und mit dem Salz in eine Schüssel geben. Circa 10 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen Dillblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
- Gurkenwürfel, Joghurt, Dill, Weißweinessig, Rohrzucker und Olivenöl mit einem Pürierstab sorgfältig und möglichst fein pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zucker abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
- Direkt vor dem Servieren Suppe nochmals abschmecken. Nach Geschmack gewaschene, in Würfelchen geschnittene Radieschen darüber streuen.

Zutaten

600 g Salatgurke
1 gestr. TL Salz
½ Bund Dill
400 g Joghurt
2-3 EL Weißweinessig
1 TL Rohrzucker
6 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Bund Radieschen

Zutaten

Für die Zucchini-Puffer:

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
1 Bund Dill
3 Eier
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl zum Ausbraten
Für die Soße:
½ Bund Minze
½ Salatgurke
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g Naturjoghurt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zucchini-Puffer mit Joghurt-Gurkensoße

- 1 Zucchini und Zwiebeln reiben. Dill hacken. Mit den Eier vermengen, salzen und pfeffern.
- 2 Olivenöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig löffelweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenpapier legen und ggf. warm stellen.
- 3 Für die Soße: Minze waschen, trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Salatgurke waschen und grob reiben. Knoblauch schälen und pressen. Alles mit Öl und Joghurt verrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer warm oder kalt mit der Joghurtsoße servieren.

(siehe auch Homepage sowie Social Media)

Herzliche Einladung



19.7.26

15⁰⁰ – 18⁰⁰

⌚ 20 Min. + 10 Min. Marinierzeit

 ⌚ Pro Portion:
255kcal, 22g F, 5g E, 9g KH

⌚ Zubereitung: 40 Min.

 ⓘ Pro Portion:
510kcal, 44g F, 15g E, 14g K

Grillsalat mit Nektarinen

- ▶ Zucchini mit einem Gemüsehobel der Länge nach in ca. 2 mm dünne Streifen hobeln. Nektarinen vierteln, Kerne entfernen.
- ▶ Zucchiniestreifen und Nektarinen dünn mit Olivenöl einpinseln und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne braten, bis das typische Grillmuster zu erkennen ist.
- ▶ Zucchini, Nektarinen und Rucola auf einer Platte anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Olivenöl und Balsamico über den Salat träufeln. Sofort servieren.

kleine Sücdini

4 Nektarinen oder Pfirsiche
4 EL Olivenöl
½ Bd. Rucola oder Salat
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
8 EL Balsamico

Workshop

„Klimakommunikation“

19.7.26

15⁰⁰ – 18⁰⁰