

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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)!



### Kleine Pfannkuchen mit Apfel-Honig-Ragout

#### Zutaten:

- 3 Eigelb
- 3 Eiweiß
- 100 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser
- 120 g gesiebes Mehl
- 1 - 2 EL Rohrohrzucker
- Meersalz
- Öl
- 2 Äpfel
- 1 - 2 EL Honig
- 260 g Sahne
- 100 ml Orangensaft

#### Zubereitung:

Das Eigelb mit einer Prise Salz und 1 EL Rohrohrzucker schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen. Eine Prise Salz und 1 EL Rohrohrzucker hinzufügen und weiter schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Milch, das Wasser und das Mehl unter das Eigelb rühren und zum Schluss vorsichtig das Eiweiß unterheben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Teig für kleine Küchlein hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen.

Für das Apfel-Ragout Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Mit der Sahne auffüllen und einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist. Nun die Äpfel hinzufügen und weiter garen, bis sie weich sind. Evtl. noch etwas Orangensaft hinzufügen.

**Tipp:** Servieren Sie die Pfannkuchen mit dem süßen Apfel-Ragout oder verschiedenen herzhaften Dips! Wenn Sie herzhaftere Dips dazu reichen, reduzieren Sie die Rohrzuckermenge auf 1 TL.

Copyright: Welling bioladen

### Maissoufflé

- 400 g Zuckermais, gegart und vom Kolben gelöst
- 4 Eier
- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- ½ l Milch
- 200 g Gorgonzola
- Salz, Pfeffer, Muskat

Eier trennen. Eigelb zum Mais geben und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Butter oder Margarine erhitzen, Mehl einstreuen und anschwitzen. Milch unterrühren und zum Kochen bringen. Käse zerbröckeln und langsam in der Sauce schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Maismasse mischen. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. In einer gefetteten Auflaufform bei 200 - 220° C etwa 30 Minuten backen und sofort servieren.

Gerne können Sie sich schon vormerken:

Weihnachtsbäume ab 7.12.

Lebenspause KW 52 und KW 1

Advocatsinfo auch zu Fleisch usw. folgt noch

Ein Tipp?

So 7.11. 9:30

Auferstehungshirne Kaas  
„Kleinwagottesdienst“

### Krautsuppe „asiatisch“

Für 4 Personen. Zubereitung: 15 Min. + Kochzeit: 15 Min.

- 1 l Wasser
  - 4-6 Shiitake-Pilze, frisch oder getrocknet
  - 3 Karotten
  - 2 Stangen Staudensellerie
  - ½ Kopf Weißkraut
  - 1 Chilischote
  - 1 Zwiebel
  - 4 Scheiben Ingwer
  - 1 Sternanis • 1 Prise Salz
  - 2 Scheiben Zitrone
  - 1 TL Bockshornkleesamen
  - 200 g Sojasprossen
  - 2 EL Sojasoße
  - 1 Bund Petersilie
- 1 Wasser in einem großen Topf erhitzen. Getrocknete Pilze kurz in warmem Wasser einweichen, in Streifen schneiden. Karotten und Staudensellerie in Scheiben, Krautblätter in dünne Streifen schneiden. Gemüse aufkochen.
  - 2 Chilischote fein hacken, Zwiebel in Ringe schneiden und mit Chili, Ingwer und Sternanis zur Suppe geben. Mit Salz abschmecken, Zitronenscheibe und Bockshornkleesamen zugeben und 10-15 Minuten kochen.
  - 3 Die Sprossen zum Schluss zufügen und noch 1-2 Minuten ziehen lassen.
  - 4 Die Suppe mit Sojasoße abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

So 17.11. 17:30

Konzert & Lesung  
zum Thema Klima  
Kaas - Holzbüttgen  
Wahshirde