

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten
zusätzlich bestellen: _____

- 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)!



Kohlrabi - Rettich - Salat

Für 4 mit kleinem Hunger:

- 1 kleinerer weißer Rettich (etwa 400 g)
- 1 Kohlrabi
- 6 EL Sesamsamen
- 1 EL Miso (siehe Tipp)
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Tofu
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL geschmacksneutrales Öl

Geht auch ohne Rettich oder Radis oder Staudensau

Asia Gemüse-Topf

250 g Möhren, 250 g Sellerie, Steinchampignons, 1 Pak Choi (ca. 300 g), 25 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, etwas Chillschote, 1 Bd. Petersilie, 1,25 l Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, 2 EL Misopaste (oder mehr Sojasauce), 2 EL Rapsöl, 100 g Asia-Eiernudeln, ¼ TL Lebkuchengewürz (Ersatz: Zimt), 1-2 TL Honig, Salz, Pfeffer

Möhren und Sellerie schälen und in dünne Stifte schneiden, Champignons in dünne Scheiben. Pak Choi in Streifen, Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken, Ingwer fein hacken oder reiben. Die Gemüsebrühe mit Sojasauce, Miso und Öl verrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten garen. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, salzen und etwas ziehen lassen, dann abtropfen. Die Petersilie fein hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Lebkuchengewürz und etwas Honig abschmecken. Die Nudeln in den Suppenteller geben und die Suppe darauf und mit Petersilie garnieren.

Pastinaken mit Olivenpesto

- 1-2 Eßl. Olivenöl
- 350 gr. Pastinaken – geschält und in angenehme Stücke geschnitten
- 1 Prise Salz, Pfeffer – gemahlen
- 1 Tasse Wasser
- 2 Eßl. Petersilie – gewaschen, von den Stielen befreit und gehackt
- 4-6 Eßl. Olivenöl
- 60 gr. schwarze und grüne Oliven – von den Stielen befreit, entsteint und in Ringchen geschnitten

Ab nächstes Woche haben wir eigene Frühkartoffeln Amarante mit 1,5 kg Tüten

- 1 Den Rettich und den Kohlrabi schälen. Beides erst in dünne Scheiben schneiden, dann in feine Streifen teilen.
- 2 Von den Sesamsamen 2 EL in einer Pfanne rösten, bis sie zu springen anfangen, dann im Mörser fein zerstoßen. Mit dem Miso, dem Zitronensaft, der Gemüsebrühe, dem Zucker und 1 Prise Salz gut verrühren und

unter die Gemüsestreifen mischen. Abschmecken und vielleicht noch mit etwas Zitronensaft oder Salz nachwürzen.

- 3 Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in ebenso breite Streifen teilen. Mit der Sojasauce beträufeln und im übrigen Sesam wälzen.

- 4 Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Tofu darin bei starker Hitze rundherum schön braun braten. Salat auf Teller verteilen, mit dem Tofu belegen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

So viel Zeit muss sein: 30 Minuten
Das schmeckt dazu: Vollkornbrötchen
Kalorien pro Portion: 260

*↓
Zubereitung siehe unten
! Nächste Woche ist Donnerstag Freitag. Außer Freitag kochen wir einen Tag für alle ist der Bestelllauf früher!*

Spargelragout mit Kohlrabi

oder wir mit Kohlrabi oder mit Mören oder Kürbissen gemischt

- Für 4 Frühlingmüde:
- 750 g weißer Spargel
 - 2 junge Kohlrabi
 - 2 Frühlingzwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Butter
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - frisch geriebene Muskatnuss
 - 1 große Hand voll Kerbel
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 1 Stück unbehandelte Zitronenschale
 - 75 g Crème fraîche oder Mascarpone

2 Kohlrabi schälen und alle holzigen Stellen abschneiden. Die Kohlrabi in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingzwiebeln waschen, Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden. Die Zwiebeln in dickere Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Butter in einem Topf zerlassen. Spargelstücke (ohne Spitzen) mit Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und das Gemüse etwa 4 Minuten schmoren.

4 Spargelspitzen und Zwiebelringe untermischen, zudecken und weitere 6-8 Minuten schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. In der Zeit die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Vom Kerbel die dicken Stiele abknipsen und den Rest fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zitronenschale fein hacken.

5 Kräuter, Zitronenschale und Crème fraîche oder Mascarpone unter Gemüse mischen. Probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Gleich auf den Tisch stellen.

So viel Zeit muss sein: 40 Minuten
Das schmeckt dazu: neue Kartoffeln, Bandnudeln oder Reis (weißer Langkornreis, eventuell mit Wildreis gemischt)
Kalorien pro Portion: 160

Öl in der Pfanne erhitzen.
Pastinaken hineingeben, mit Salz und Pfeffer bestreuen und anbraten.
Mit dem Wasser ablöschen und mit Deckel versehen gart
Petersilie und Öl mit der Moulinette bzw. einem Mixstab fein pürieren oder in einem Mörser zerreiben (Pesto herstellen).
Pesto und Olivenringe mit dem Gemüse vermengen.
Eventuell nachwürzen.

1 Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Mit einem guten Sparschäler oder scharfen kleinen Messer knapp unterhalb vom Spargelkopf ansetzen und nach unten hin Streifen für Streifen die Schale abschneiden. Oben nur wenig, nach unten zu immer mehr abschälen. Spargelspitzen abschneiden und weglegen, Rest der Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.