

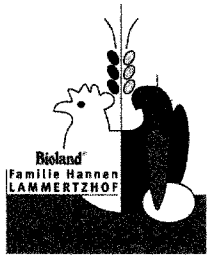
Name: \_\_\_\_\_

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)!

**Karamellisierter Fenchel**

Rezept von HOFBAUERNHOF, Lossburg-Schönborg

Für 4 Personen

- 4 Fenchelknollen (à ca. 100 g)
- 80 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker (oder Honig)
- 150 ml Weißwein (oder 1 EL Weißweinessig)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

- Den Fenchel waschen, putzen und vierteln, dabei den harten Strunk entfernen. Etwas Fenchelgrün waschen, trocknen und fein schneiden. Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Zucker darin unter Rühren schmelzen lassen. Den Fenchel darin unter Rühren in ca. 3 Minuten goldgelb karamellisieren lassen.
- Mit dem Wein ablöschen. Die Brühe dazugießen und aufkochen, den Fenchel zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten garen. Die Sahne dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten dicklich einkochen lassen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

**Zutaten**

- 600 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 200 g Möhren
- Salz und Pfeffer
- ½ EL Kümmelsamen
- 1 EL Speisestärke
- 4 EL Butter
- 4 EL Erdnussöl
- 60 g gesalzene und geröstete Cashewnüsse
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 6 EL Olivenöl

**Lauch-Möhren-Rösti**

- Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren, abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob raspeln. Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und grob reiben. Alles zusammen in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Speisestärke dazu geben und gut vermengen. Anschließend die Masse in 4 Portionen teilen.
- 1 EL Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rösti-Masse portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten und im Ofen bei 80°C warm halten.
- In der Zwischenzeit Cashewnüsse grob hacken, rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
- Rösti aus dem Ofen nehmen und mit der Salsa servieren.



Zubereitung: 70 Minuten



Pro Portion:

505kcal; 38g F, 8g E, 35g KH

Vorschau Termine:

5. + 6. 12. St. Wei hradts-  
baumochauf15. 12. Betriebswä hradtsfeier  
→ Hofwast ab 16:00  
geschlossen

19. 12. Wä hradtsfeier ist da

22. 12. – 4. 1. 2026

Lieferpause der  
ökokiste

100g Mandeln, 2 Knoblauchzehen, 10g Joghurt,  
1 Blumenkohl, 3 EL Olivenöl, 2 Möhren,  
100g Feta, 1 Fenchel, 1 Strich Kresse (oder Petersilie)  
Salz, Pfeffer  
x oder handelsstifte  
Lauwasches  
Blumenkohlreis - Salat

**Zubereitung**↓ entfaltet bei handel-  
stiften

- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend grob hacken.
- Knoblauch abziehen und fein würfeln, Ingwer reiben. Zitrone auspressen.
- Blumenkohl auf der Rohkostreibe raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohl darin anbraten.
- Knoblauch und Ingwer für etwa 5 Minuten mitbraten, der Blumenkohl sollte dabei nicht zu weich werden.
- Pfanne von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Karotten auf der Rohkostreibe raspeln, Feta zerbröseln.
- Beides mit den Mandeln unter den Blumenkohl-Reis heben. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie  
Kresse abschneiden, putzen und den Salat damit bestreuen.

**Feldsalat /****Blattsalat mit Mandel-Orangensoße**

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Saft einer Orange (100 ml) • 150 g Joghurt • 2 EL Mandelmus  
1/2 TL Honig • Meersalz • Cayennepfeffer • 1 kleine Möhre  
(80 g) • Petersilie • 1 kleine Fenchelknolle (80 g) • 1 grüner  
Blattsalat nach Angebot • einige Radicchioblätter

Orangensaft, Joghurt, Mandelmus, Honig, Meersalz und Cayennepfeffer  
glatt rühren. Möhre fein reiben, Petersilie fein hacken und beides zugeben.  
Fenchel in sehr feine Streifen schneiden, Blattsalat in mundgerechte Stücke  
zerkleinern, Radicchioblätter in Streifen schneiden, alles mit der Soße mischen  
und abschmecken. Wenn Sie den Joghurt durch Sojacrème und den Honig  
durch ein anderes Süßungsmittel ersetzen, wird der Salat vegan.