

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)!



Karamellisierter Fenchel

Rezept von HOFBAUERNHOF, Lossburg-Schömberg

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, trocken und fein schneiden. Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Zucker darin unter Röhren schmelzen lassen. Den Fenchel darin unter Röhren 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.

100g Mandeln, 2 Knoblauchzehen, 10g Ingwers,
1 Blumenkohl, 3fl. Olivenöl, 2 Möhren,

100g Feta, 1 Friküree, 1 Schale Kresse (oder Petersilie)

Salz, Pfeffer

x oder Mandelstücke

Lauwurstsalat

Blumenkohlreis - Salat

↓ einfällt bei Handel
↓ statt

Zubereitung

- 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.

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.

L Zubereitung: 70 Minuten
Pro Portion:
505kcal; 38g F, 8g E, 35g KH

Vorschau Testküche:

5. + 6. 12. Start Weihnachtsbaumverkauf

15. 12. Betriebsweihnachtsfeier
→ Hofmarkt ab 16%
geslossen

19. 12. Weihnachtstisch ist da
22. 12. – 4. 1. 2026

Liefersaison des
Ökokiste

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 Sojacreme und den Honig durch ein anderes Süßungsmittel ersetzen, wird der Salat vegan.