

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

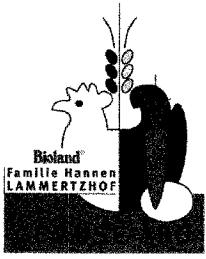
Kundennummer: \_\_\_\_\_

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)!



## Rotes Curry mit Blattgemüse

Für 4 Personen

### Zutaten

- 2 EL Erdnuss- oder Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Bund grüner Spargel, nur die Spitzen
- 2 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 3 frische Kaffir-Limettenblätter
- 250 g junger Spinat, geputzt
- 2 Pak Choi, grob gehackt
- 1 kleiner Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll frische Korianderblätter, gehackt
- gegarter Reis, zum Servieren

1 Das Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebeln und Spargelspitzen zugeben und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten pfannenrühren.

2 Die Currypaste zufügen und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, Limettenblätter zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Spinat, Pak Choi und Chinakohl zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten kochen, bis sie leicht zusammenfallen. Koriander zufügen und gut verrühren. Sofort mit Reis servieren.

*Beim Gemüse können Sie auch gut variieren, z.B. mit Süßholzwurzel, Mören (z.B. vorher andünsten)*

*Wie hatten Linsen noch drin, das würde schon ständig ohne Reis (was es low carb was)*

## Bohnenlaibchen mit pikantem Tomatensalat

Für 4 Personen (oder anderen Salat)  
 Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten +  
 ca. 45 Minuten Kochzeit (oder Kasserolle)

- 250 g getrocknete, dicke Bohnen
- 1 Knoblauchzehe ■ 4 Zwiebeln
- Olivenöl zum Braten ■ 100 g gehackte Petersilie ■ 4-5 Eier ■ 2 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer ■ 200 g geriebenes altes Brot

Für den Salat: ■ 6 Tomaten  
 ■ 2 Zwiebeln ■ 6 EL Rotweinessig  
 ■ Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel  
 ■ 2 EL gehackte Minze ■ 1 EL Zitronenthymian ■ 6 EL Olivenöl

- 1 Bohnen in ca. 45 Minuten weich kochen. Noch warm durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren.
- 2 Knoblauch hacken, Zwiebeln würfeln und in etwas Öl anschwitzen.
- 3 Alle Zutaten für die Bohnenlaibchen mischen und abschmecken.
- 4 Laibchen formen und 30 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne vorsichtig ausbacken.
- 5 Tomaten in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden.
- 6 Essig mit Salz und etwas Wasser verrühren. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze, Zitronenthymian und Öl zufügen. Tomaten und Zwiebeln damit anmachen.

*besteht auch leicht, wenn man zurecht die Sorten von Mozzarella gibt.*

## Auberginen - Lasagne vegetarisch

Öl in einen Topf geben, erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Dosentomaten hinzufügen und zum die Sauce Kochen bringen. Den Deckel leicht schräg stellen und unter gelegentlichem Umrühren die Sauce 30 Minuten leicht köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die Sauce köchelt, die Auberginen portionsweise in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen, in Mehl wälzen und in heißem Fett von beiden Seiten in 2-3 Minuten goldbraun braten.

Den geriebenen Käse mit Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine viereckige Auflaufform dünn mit Tomatensauce befüllen, dann eine Lage ungekochter Lasagneplatten einschichten. Auf die Platten eine Lage gebratener Auberginen geben. Jede Auberginenscheibe mit etwas Tomatensauce begießen. Mit Lasagneplatten bedecken, dann wieder Auberginen und Tomatensauce darauf geben und so weiter schichten, bis alles verbraucht ist.

Mit der Käsecreme alles gleichmäßig bedecken.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Unter-/Oberhitze) ca. 45 Minuten backen. Wenn der Auflauf zu dunkel wird, nach 30 Minuten mit Pergament abdecken.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.  
 Schwierigkeitsgrad: normal  
 Brennwert p. P.: keine Angabe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Lasagneplatte(n), helle (ohne Vorkochen)
- Für die Sauce:
- 2 Dose/n Tomate(n), stückig
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- Öl, neutrales (z. B. Sonnenblumenöl) zum Braten
- Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- 1 Prise Oregano, getrocknet, gerebelt
- Für das Gemüse:
- 2 Aubergine(n), längliche
- 2 EL Mehl
- Salz und Pfeffer, schwarzer, fein gemahlen
- Öl
- Für den Guss:
- 80 g Käse, (Allgäuer Emmentaler), geriebener
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz und Pfeffer, schwarzer, fein gemahlen

*Hesjörde Einladung!*

- zur Hofführung Feldniedgang am Samstag um 11<sup>00</sup>
- zum Wählen gehen! ü
- zur Infoveranstaltung der Bürger Umweltgesellschaft Sonne Wind Weide e.G. (Störe Flyer)
- zum leeren Essen mit ihrer Ökoste
- zur kindgerechten Familienführung am 15.6. um 11<sup>00</sup>
- zum Besuch im Hofmarkt (auch wieder mit einem Kaffee)