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)!

Bioland Familie Hannen LAMMERTZHOF GEMÜSE-ABO

ökokiste

Blumenkohl-Tacos oder -Wings

Zutaten (für 12 Taco-Shells): 1 kg Blumenkohl, 2,5 EL Mehl, 3 EL Speisestärke, 1 TL Backpulver, 1 Knoblauchzehe, 1 cm großes Stück Ingwer, Meersalz, 4 EL Olivenöl, 1 Avocado, 1 Limette, Chili nach Geschmack, 1 Frühlingszwiebel, 3 Stängel Koriander, 12 Cherry-Tomaten, 1 Schalotte, 3,5 EL Tomatenmark, 1,5 EL Zuckerrübensirup, 5 EL Sojasauce, 2 Handvoll gemischter Salat, 12 Taco Shells.

Zubereitung: Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen mit Stiel abzupfen. Mehl, Speisestärke und Backpulver miteinander vermischen. Knoblauchzehe schälen und auspressen, Ingwer schälen und reiben und mit der Mehl-Mischung vermengen. 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl und 5 bis 6 EL Wasser hinzufügen und alles glatt miteinander vermengen. Blumenkohl hineingeben und gut vermischen. Blumenkohl-Wings auf das Backpapier geben und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Avocado halbieren und entkernen und zusammen mit 2 EL Limettensaft und 1 Prise Salz mit einer Gabel vermanschen. Wer möchte, fügt nach Geschmack noch gehackte Chili hinzu. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und zusammen mit 1 Prise Salz, Frühlingszwiebel und dem Koriander vermengen. Salat waschen und trocken schütteln.

Schalotte schälen, feinhacken und im restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Tomatenmark, Zuckerrübensirup, Sojasauce und 3 EL Wasser hinzugeben und unter Rühren kurz aufkochen. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in die Marinade geben und alles miteinander vermengen.

Blumenkohl-Wings mit der Avocadocreme, den Tomaten und Salat in die Taco-Shells geben und direkt genießen.

⊗ oder kleine (rote) Zwiebel

Herzhaft überbackene Birnen

Zutaten (für 4 Personen): 4 größere, gleichmäßige Birnen, ½ Zitrone oder 1 EL Essig, 2 EL Zucker, 1 Lorbeerblatt, 200 g Ziegenfeta, 4 EL Honig, 4 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin. **Vinaigrette:** 3 EL milder heller Balsamico-Essig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig, 4 Walnüsse, 100 g Rucola oder Feldsalat. **Deko:** 20 Walnusshälften, Kräuterzweige.

oder anderen Salat

Zubereitung: Den Honig mit den Kräuterzweigen kurz erwärmen und über Nacht die Zweige im Honig ziehen lassen. Am nächsten Tag die Birnen schälen, halbieren und mit etwas Wasser bedecken. Zucker, den Saft einer halben Zitrone und das Lorbeerblatt zugeben und 20 bis 30 Minuten dünsten. Das Fruchtfleisch sollte noch Biss haben. Die Birnen abkühlen lassen und in eine Auflaufform geben. Den Feta in Scheiben schneiden und den Käse in die Mitte der Birnenhälften geben. Die Kräuterzweige aus dem Honig nehmen und einen Teil der Walnüsse grob hacken und in den Honig rühren. Die Masse auf den Feta geben.

Die Birnenhälften bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten überbacken. Darauf achten, dass der Käse am Rand nicht zu dunkel wird. In der Zwischenzeit vier Teller mit dem gewaschenen Salat belegen und die Walnusshälften am Tellerrand platzieren.

Die Zutaten für die Vinaigrette verrühren und etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Vinaigrette auf dem Salat verteilen und die überbackenen Birnenhälften vorsichtig aufsetzen. Mit Kräuterzweigen dekorieren und servieren.

Blumenkohlsalat mit Oliven und Pinienkernen

⊗ oder kleine (rote) Zwiebel

Leicht | 4 | 20 Min. | Vegan

Plus: 20 Minuten Backzeit

Pro Portion: 425 kcal; 12 g E, 34 g F, 24 g KH

1 Blumenkohl • Salz • Pfeffer
6 EL Olivenöl • 35 g Pinienkerne
50 g Haselnüsse
50 g Oliven, grün und schwarz
100 g getrocknete Tomaten ⊗
4 Stängel Petersilie • 2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale

1. Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.
2. Blumenkohl auf ein Backblech geben und 20 Minuten bei 200 °C Ober/Unterhitze in der Mitte des Ofens rösten. Nach 15 Minuten die Pinienkerne und die Haselnüsse mitrösten.
3. Oliven entkernen und grob hacken. Getrocknete Tomaten ebenfalls grob hacken und beiseite stellen.
4. Petersilie hacken und Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
5. Blumenkohl mit den gehackten Oliven, Pinienkernen, Haselnüssen, Tomaten, der Petersilie und den Lauchzwiebeln mischen. Zitronensaft und -schale unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Adventsangebot ist in Kürze fertig sowie die Bestelliste für Weihnachten. Wer die Kurzbestellung verpasst hat, kommt gerne zum Hofmarkt

⊗ Es gibt auch „Veggie-Hack" oder Tofu in paar kleine Portion (z.B. Kotz-Stücke oder Quinoa-Tofu)

Diese Backzeiten sind Freitag Nachmittag von 14:00 - 18:00 (19:00) und Samstag von 9:00 - 13:00 :)

oder andere kurz brühen

Wirsing Pfanne mit Makkaroni

400 g Makkaroni, Salz, 600 g Wirsing, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 250 g Rinderhackfleisch, Pfeffer, 1 EL Tomatenmark, 200 g Frischkäse, Petersilie ⊗ 4 oder 100g rote Linsen beim Wirsing mitkochen (etwas mehr Flüssigkeit)

Makkaroni in kochendem Salzwasser sehr bissfest kochen, beim Abgießen 200 ml Nudelwasser auffangen. Beim Wirsing nach dem Waschen und vierteln den Strunk entfernen und Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten, salzen und pfeffern, dann beiseite stellen. 2 El Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten, den Wirsing zufügen und kurz mitbraten, das Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten. Dann das Nudelwasser und den Frischkäse zufügen, verrühren und kurz aufkochen. Ebenfalls abschmecken, anschließend das Hackfleisch und die Nudeln zufügen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln die Sauce aufgesogen haben. Mit Petersilie bestreuen.

Zwiebel-Omelette

Zutaten für 2 Portionen:
400 g Zwiebeln (rot und/oder weiß),
5 Eier,
2 EL Frischkäse oder Crème fraîche mit Kräutern,
30 g Butter,
n. B. Kochschinken

Zubereitung:
Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. In Butter goldgelb dünsten. Eier mit dem Kräuterfrischkäse oder der Crème fraîche verschlagen und die Zwiebeln darunter mischen. In einer großen Pfanne bei niedriger Temperatur stocken lassen, einmal zwischendurch wenden. Als Variante kann man auch noch etwas gewürfelten Kochschinken unter die Eimasse rühren. Dazu passt sehr gut ein frischer Blattsalat.