

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!



erhalten
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle

Zutaten

- ☐ 50 g b*Mandeln, gehackt
- ☐ 2-3 Süßkartoffeln, ca. 800 g
- ☐ 2 Bund Lauchzwiebeln *(Süßholz)*
- ☐ ½ rote Chilischote *(Pöree)*
- ☐ 40 g b*Kokosöl
- ☐ 250 g b*Reis
- ☐ Salz
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ 2 Kardamomkapseln, leicht geöffnet
- ☐ 1 TL Curry
- ☐ 1 Ds. b*Kokosmilch, 400 g
- ☐ 225 ml Gemüsebrühe
- ☐ 225 g b*Mango Püree
- ☐ ½ Bd. glatte Petersilie

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Süßkartoffeln putzen, dünn schälen, längs vierteln oder achtern und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote fein hacken.

20 g Kokosöl in einem kl. Topf erhitzen. Reis kurz darin andünsten, salzen, Lorbeerblatt und Kardamomkapseln zugeben und so viel Wasser angießen, dass der Reis ca. 1 cm bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei kleinster Stufe ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Restl. Kokosöl in einem Topf auslassen. Süßkartoffeln, Chili und etwa die Hälfte der Lauchzwiebeln hinzufügen. Ca. 1 Minute andünsten. Das Gemüse leicht salzen, Curry zugeben und kurz unterrühren. Kokosmilch, Brühe und Mango Püree zugeben, 1 x aufkochen lassen und ca. 15-20 Minuten garen. Evtl. nochmals mit Salz und etwas Mango Püree abschmecken. Die restl. Lauchzwiebeln unterheben und das Curry mit Petersilie bestreuen.

Lorbeerblatt und Kardamom aus dem Reis entfernen, die gerösteten Mandeln unterheben und zu dem Curry servieren.

► Möhren mit Bandnudeln

Zutaten (für 4 Personen): 400 g Bandnudeln, 4 Möhren, 2 gelbe und 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Paprika, 2 EL Olivenöl.

Zubereitung: Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Möhren put-

zen, würfeln. Paprika waschen, entkernen, klein schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse mit dem Knoblauch darin knackig braten, dabei würzen. Dann die Nudeln abgießen, kurz in der Gemüsepfanne mitschmoren, abschmecken und mit dem Gemüse servieren.

Pro Person: circa 480 kcal, 14 g E, 9 g F, 83 g KH, 10,9 g Ballaststoffe

Ofen-Halloumi mit Zitronen-Kartoffeln

VEGETARISCH LOW CARB GLUTENFREI ZUTATEN für 4 Portionen

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

2 El Sambal Oelek *X*

Salz, Pfeffer

2 Halloumi (à ca. 250 g)

2 rote Paprikaschoten

1 TL Chiliflocken

400 g kleine Kartoffeln

1 rote Zwiebel

2 El Olivenöl *xx*

4 Stiele Basilikum

1 TL Bio-Zitronenschale

x oder Würstchen oder Pesto

1. Tomaten und Sambal Oelek in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Chili-Sauce in eine ofenfeste Form (25 x 15 cm) geben. Halloumi abtropfen lassen und in der Form verteilen. Paprika putzen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit Chiliflocken würzen. Form auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

2. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln gründlich schrubben, abtrocknen und halbieren. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Beides mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln rund um die Form auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 35-40 Min. backen.

3. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Halloumi mit Sauce und Kartoffeln anrichten. Mit Zitronenschale und Basilikum bestreut servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Garzeit
PRO PORTION 30 g E, 37 g F, 18 g KH = 541 kcal (2265 kJ)

xx oder Thymian getrocknet

KW 14 wegen Karfreitag:

*Belieferung Dienstag → Freitag → Bestellschlup fürer
 Mittwoch → Dienstag → V
 Donnerstag → Mittwoch → V
 Freitag → Donnerstag → V*

KW 15 wegen Ostermontag

für Dienstag + Mittwoch Bestellschlup fürer

Besonders Brotbestellungen sind fürer!

Paprika mit roter Linsenfüllung

- ca. 650 g rote u. gelbe Paprika
- 200 g rote Linsen
- 200 g Maiskörner aus dem Glas
- 2 Zwiebeln
- 200 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 400 ml Gemüsebrühe
- ca. 150 ml Sahne
- 2 TL Weizenvollkornmehl
- Salz

Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und aushöhlen. Die Linsen mit den abgetropften Maiskörnern (Sud auffangen) mischen. Die Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit der Hälfte des Käses, Kurkuma und Paprikapulver unter die Mais-Linsen ziehen. Mischung in die Paprikahälften füllen, Rest Käse darauf verteilen, und in eine kleine Auflaufform setzen. Gemüsebrühe und Maissud angießen, bei kleiner Hitze in ca. 40 Min. im Backofen garen. Das Gemüse herausheben, die Sahne zur Sauce geben, mit Weizenvollkornmehl binden und mit Salz abschmecken.