

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)!



Süßkartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Garam Masala und Joghurt-Dip aromatisch

↳ oder auch vegan

Für 4 Portionen

80 g Zwiebeln + 2 Knoblauchzehen + 1 walnussgroßes Stück Ingwer + 1 rote Chilisohote + 1,2 kg Süßkartoffeln + 2 EL Bratöl + 300 ml Gemüsebrühe + 1 Glas Kichererbsen à 240 g Abtropfgewicht + 1 Bund Lauchzwiebeln + 50 g Mandelkerne + 1 Bio-Zitrone + 300 g Naturjoghurt + Salz + schwarzer Pfeffer + 50 g Rosinen + 3 TL Garam Masala + 1 Bund glatte Petersilie
Auf Wunsch: 2 EL flüssiger Honig

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Öl in großer Pfanne (alternativ: großer Topf) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Süßkartoffeln zugeben und ca. 2 Minuten braten. 150 ml Brühe angießen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze garen. Zwischendurch umrühren.

2. Inzwischen Kichererbsen in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Mandeln grob hacken, in kleiner Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren rösten, bis sie fein duften und zur Seite stellen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und 3 EL Zitronensaft auspressen. Joghurt mit 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

3. Lauchzwiebeln, Kichererbsen und Rosinen zur Süßkartoffelpfanne geben. Zitronenschalenabrieb und restlichen Zitronensaft unterrühren sowie restliche Brühe angießen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten zugedeckt garen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unterrühren. Mandeln darüberstreuen. Süßkartoffelpfanne auf Wunsch mit Honig beträufeln und mit Joghurt-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 648 kcal, 2710 kJ, 16 g EW, 100 g KH, 19 g F, 8 BE

Nächst Woche ist am
Donnerstag Feiertag, daher
bitte alle fürs bestellen

Wochenplan:

Dienstag → Montag
Mittwoch → Dienstag
Donnerstag → Mittwoch
Freitag bleibt

Taschen mit Süßkartoffeln

1 festes Pasteteinwick oder
Quartelsteig

300g Süßkartoffeln

75g Frischkäse

1 Bl. Schmelz oder Schalotte

1 TL Curry
2 EL Olivenöl

In 20 Minuten vorbereitet

50 Minuten Kochzeit

Für 6 Personen

Die Süßkartoffel würfeln und
30 Minuten in einem Topf mit
kochendem Wasser garen.
Abgießen.

Mit dem Curry, dem Frischkäse,
der fein geschnittenen Schalotte,
2 Prisen Salz und Pfeffer zu
einem Püree verarbeiten.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
6 Scheiben (10 cm ø) aus dem
Teig schneiden. Einen Esslöffel
Püree auf jede Scheibe setzen,
die Scheiben zusammenfallen
und die Ränder verschließen.

Auf ein mit Backpapier ausgeleg-
tes Blech legen, mit Olivenöl
bestreichen und 30 Minuten in
den Ofen geben.

Lauch-Tofu-Medaillons im Sesammantel mit Erdnuss-Mayo und Asia-Salat

↳ Natürlich passt auch anderes Salat

Für 4 Portionen

Medaillons: 1 Knoblauchzehe + 1 walnussgroßes Stück Ingwer + 200 g Lauch + 400 g Naturtofu + 1 EL Sambal Oelek + 3 EL kräftige Sojasoße, z. B. Tamari + 6 EL Weizenmehl Type 405 + 6 EL Semmelbrösel + 2 Eier + schwarzer Pfeffer + 8 EL Sesam + 4 EL Bratöl
Salat: 200 g Salatgurken + 400 g Möhren + 3 EL Orangensaft + 2 EL flüssiger Honig (alternativ: Agavendicksaft) + 3 EL geröstetes Sesamöl + Salz + ½ Bund Koriander
Mayo: 100 g Erdnussmus + 150 g Mayonnaise + 5 EL Orangensaft + 1 EL kräftige Sojasoße, z. B. Tamari

1. Für die Medaillons Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch putzen, der Länge nach vierteln, waschen und in 3 mm dicke Stücke schneiden. Tofu ggf. abtropfen lassen und mit Fingern oder Gabel fein zerkrümeln. Mit Lauch, Knoblauch und Hälfte des Ingwers mischen. Sambal Oelek, Sojasoße, Mehl, Semmelbrösel und Eier zugeben und mit Händen gut durchkneten. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für den Salat Gurken waschen. Möhren schälen und beides in sehr feine Scheiben schneiden. Für das Dressing Orangensaft, Honig, restlichen Ingwer und Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Gurken und Möhren mischen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und feine Stiele abzupfen, grob hacken und ebenfalls unter Gurken und Möhren mengen.

3. Für die Mayo Erdnussmus mit Mayonnaise und Orangensaft mischen. Mit Sojasoße und Salz abschmecken. Sesam auf flachen Teller geben. Aus Bratlingmasse mit feuchten Händen 12 Medaillons von ca. ø 6 cm formen und in Sesam wenden. Portionsweise Öl in Pfanne erhitzen und nach und nach Medaillons ca. 5 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze ausbacken. Zusammen mit Salat und Mayo servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 1000 kcal, 4210 kJ, 36 g EW, 36 g KH, 80 g F, 3 BE

Kann man auch klassisch mit
Kartoffelpüree und noch Lauch-
gerichte kombinieren oder
eine andere Mayo (Bärlauch,
Koriander-, Zitronen-, Tomaten)

lang genug auf einer Seite
backen (ca. 5 min.) damit sie
eine Kruste bilden können
und dem Sesam.