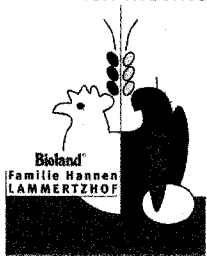


Name: \_\_\_\_\_

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

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
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

ökokiste

## Fenchel-Orangen-Risotto

VEGETARISCH GLUTENFREI ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 550 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Fenchelknolle mit Grün
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- 150 g Risotto-Reis
- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Möhrensaft
- 100 g Zuckerschoten
- 4 EL Pecorino (fein gerieben, ersatzweise Parmesan)
- Salz, Pfeffer
- 1 TI Bio-Orangenschale

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Brühe aufkochen und warm halten. Fenchelgrün abputzen und beiseite legen. Fenchel putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl und Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten. Mit Orangen- und Möhrensaft ablöschen und einkochen lassen.
2. ½ der Brühe zugießen und das Risotto 20 Min. unter Rühren garen. Dabei die restliche Brühe nach und nach zugeben und weiter rühren.
3. Inzwischen Zuckerschoten halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten und Fenchel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. braten, dann unter das Risotto mischen.
4. 2 EL Pecorino unter das Risotto mischen, mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken. Risotto anrichten, mit restlichem Pecorino und Fenchelgrün bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
PRO PORTION 15 g E, 21 g F, 73 g KH = 561 kcal (2350 kJ)

## Kürbissalat mit Orangen

*was mag kurbiss und  
besser als kase dazu.*

Für 4 als Vorspeise oder Imbiss:

- 1 Stück Kürbis (etwa 750 g)
- 100 g Rucola, Feldsalat oder zarter Blattspinat
- 2 Orangen
- 8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Zitronensaft

1 Aus dem Kürbis Kerne mit dem weichen faserigen Fruchtfleisch heraus schneiden. Den Kürbis schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Große Scheiben zusätzlich halbieren oder sogar vierteln. Man soll sie bequem essen können.

2 Bei Rucola, Feldsalat oder Blattspinat die welken Blätter aussortieren und alle ganz dicken Stiele abknipsen. Vom Feldsalat kleine Wurzeln abschneiden. Die Blätter waschen und gut trockenschleudern.

3 Von den Orangen oben und unten eine Scheibe abschneiden, mit einer Schnittfläche auf das Küchenbrett stellen. Die Schale rundherum von oben nach unten so abschneiden, dass auch die weiße Haut weg ist und man das Orangenfleisch sieht. Die Filets aus den Trennwänden rausschneiden. Den dabei ablaufenden Saft in einem Schüsselchen auffangen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Chili waschen, entstielen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ganz klein würfeln.

4 Eine große Pfanne oder den Wok auf den Herd stellen und die Hälfte von dem Öl darin heiß werden lassen. Kürbis einrühren und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten, bis er bissfest und gebräunt ist. Dabei häufig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Orangensaft angießen, verdampfen lassen.

5 Zitronensaft mit dem übrigen Öl, Salz und Pfeffer cremig rühren, Chili und Knoblauch untermischen. Rucola, Feldsalat oder Spinat mit Orangenfilets und Tomaten und der Hälfte der Salatsauce mischen und auf Teller füllen. Kürbis mit der übrigen Salatsauce vermengen und warm darauf verteilen.

So viel Zeit muss sein: 30 Minuten  
Das schmeckt dazu: knuspriges Weißbrot oder Vollkornbaguette  
Kalorien pro Portion: 270

## Crème brûlée mit Kürbis & Clementinen

### Zutaten

- ☐ 40 g b\*Kürbiskerne
- ☐ 1 Butternut Kürbis, ca. 800 g
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ Saft v. 1 Orange (ca. 100 ml)
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ ¼ Zimtstange
- ☐ 200 g b\*Schmand
- ☐ 200 ml b\*Schlagsahne
- ☐ 5 Eigelb
- ☐ ½ TL gem. Vanille
- ☐ Ca. 750 g Clementinen
- ☐ 1-2 TL Vanillezucker
- ☐ 1 Nelke
- ☐ 1 gestrichener TL Speisestärke
- ☐ 1 EL Orangenlikör
- ☐ Zucker zum Karamellisieren

### Zubereitung

Kürbiskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kürbis halbieren, entkernen, schälen und klein würfeln (Etwa 300 g Fruchtfleisch). Butter in einem Topf auslassen. Kürbiswürfel zugeben und kurz andünsten. Orangensaft, Zucker und Zimtstange hinzufügen. Bei mittlerer Hitze im geschl. Topf in 5-7 Minuten weich dünsten, von der Kochstelle nehmen und etwas abkühlen lassen.

Ofen auf 160° vorheizen. Schmand, Sahne, Zucker, Eigelb und Vanille verquirlen. Kürbis incl. noch vorhandener Flüssigkeit zugeben und pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und auf 6-8 kleine Förmchen verteilen. Die Förmchen in die Saftpfanne setzen und auf die 2. Schiene von unten schieben. Heißes Wasser bis fast an den Rand der Förmchen angießen und die Crème ca. 40 Minuten garen. Herausnehmen und die Crème-am besten über Nacht- im Kühlschrank fest werden lassen.

Ca. 500 g Clementinen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird; die Früchte in dünne Scheiben schneiden.

Das an den Schalen haftende Fruchtfleisch ausdrücken, die noch übrigen Clementinen auspressen (Ca. 125 ml Saft). Saft zusammen mit Vanillezucker und Nelke aufkochen. Speisestärke mit dem Orangenlikör anrühren und den Saft damit binden. 2-3 Minuten kochen lassen und den Sud über die Clementinen geben, die Nelke entfernen.

Die Förmchen auf Portionsteller setzen, einige Clementinenscheiben auf den Tellern anrichten und mit etwas Saft beträufeln. Die Crème jeweils mit Zucker bestreuen, mit einem Brenner karamellisieren und sofort mit den Kürbiskernen bestreuen.

*Unsere Butternut-Kürbisse  
haben aus der Schale  
Hagelschäden, Bitte nicht  
lange lagern.*

*Aus 1. M. ist Freitag,  
Bitte bestellen Sie rechtzeitig.*

*Dies Woche mal Kürbis-  
Schwopäppl bei den Rezepten,  
das natürlich haben wir eine  
große Auswahl an  
- Eigenem und aus der  
Region  
- Obst & Gemüse  
- tollen Produkten  
- fairen Produkten  
Sagen Sie es gerne weiter....*