

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)!



### Spitzkohltopf

**Ca. 800 g Spitzkohl** (netto) vierteln, den Strunk rausschneiden. Die Viertel einmal längs und dann quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

**150 g Zwiebeln** oder Porree oder das Grün von Frühlingszwiebeln in Halbmonde bzw. Röllchen schneiden und in einem großen Topf in

**2 EL Butterschmalz** oder Olivenöl glasig schmoren.

Den geschnittenen Kohl hinzufügen ebenso

**1 TL gemahl. Koriander** *oder wie Sommer aus dem Glas*  
**1-2 TL ganzen Kümmel** und *aus dem Glas*  
**1/2 Tasse Wasser** angießen.

Ca. 15 Minuten bei sanfter Hitze zugedeckt garen. Zwischendurch einmal wenden. Nach Belieben

**2 TL milden Blauschimmelkäse** darin schmelzen lassen und mit

**Salz und Pfeffer** abschmecken.

*Hier kann man auch gut mit Fenchel und/oder Mören ergänzen.*

*Alte Kartoffeln passen wir jetzt wieder mit 2,5 kg.*

*Was mag, nimmt auch Blauschimmelkäse*

### Fenchel-Tomaten-Pfanne

**600 g Fenchel** vom Grün und Röhren befreien. (Grün am Schluß zum Dekorieren, die Röhren, fein geschnittenen, für die nächste Frischkost verwenden.) In knapp

**1 l Salzwasser** (1/2 TL Salz) als ganze Knollen 15 Minuten garen. Sie sollen noch nicht weich sein. Danach von oben nach unten in flache Hälften schneiden. Inzwischen

**2 Zwiebeln** (ca. 250 g) in Halbmonde schneiden. In **1 EL Olivenöl** anschmoren. Die Fenchelhälften mit der Rundung nach unten in die Zwiebeln drücken.

**400 g Tomaten** in Scheiben schneiden, auf die Schnittfläche des Fenchels legen.

**2-3 TL getr. oder Thymian**, und etwas **Salz und Pfeffer** draufstreuen und zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.

**60 g Käse** reiben, auf den Tomaten verteilen und noch ca. 5 Minuten unter dem Deckel schmelzen lassen.

### Gedünstete Rote Bete

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Std.

PRO PORTION: ca. 500 kcal

FÜR DIE ROTE BETE:

1 kg Rote Bete

3 EL Olivenöl

FÜR DAS DUKKAH:

75 g Haselnusskerne

50 g Sesamsamen

3 TL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Kümmelsamen

2 TL rosenschafes Paprikapulver

AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

1 Stück frischer Meerrettich

(3-5 cm, ersatzweise

2-3 TL Meerrettich aus dem Glas)

200 g körniger Frischkäse

(Cottage Cheese)

1/2 Bund Schnittlauch

3 EL Aceto balsamico

1 gehäufter EL Holunderbeergelee

4 EL gutes Olivenöl

× Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Rote Bete schälen, in breite Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Rote Bete in den heißen Backofen (Mitte) schieben. Die Haselnüsse für das Dukkah auf ein zweites Blech geben und ebenfalls in den Backofen (unten) schieben.

× Die Haselnüsse im heißen Backofen 8-10 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen, dann das Blech herausnehmen. Die Rote Bete im Ofen insgesamt ca. 30 Min. backen, bis sie gar und geröstet ist, dabei die Spalten ein- bis zweimal wenden.

× Inzwischen die gerösteten Haselnüsse auf ein sauberes Küchentuch geben und die braunen Häutchen damit abreiben. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und herausnehmen. Dann die Koriander-, Kreuzkümmel- und Kümmelsamen in derselben Pfanne ebenfalls kurz rösten, bis sie duften, und herausnehmen. Den Sesam, die gerösteten Samen, das Paprikapulver und 1 TL Salz im Blitzhacker mahlen. Die Haselnüsse dazugeben und kurz grob mithacken.

× Den Meerrettich schälen und fein reiben. 2 TL beiseitestellen, den Rest mit dem körnigen Frischkäse verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Für das Salatdressing den Balsamico mit Holunderbeergelee, Olivenöl, 2 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

× Die Rote-Bete-Spalten auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Jeweils einen Klecks Meerrettich-Frischkäse daraufgeben und das Dukkah darüberstreuen. Alles mit dem übrigen Meerrettich und den Schnittlauchröllchen garnieren.

*Das Blattgrün kann man wie Kangold dünsen und passt hier ebenfalls gut.*

*Ohne das Dressing schmeckt es auch waser als Gemüse gut.*

*Salat geht immer und hier mal eine Abwandlung für die Sauce*

*(oder auch für den Spitzkohl als Salat)*

### Schwedische Salatsauce

5 Eßl. Mayonnaise · 1 Eßl. geriebener Meerrettich · 2 Eßl. Apfelmus aus dem Glas · 1 Eßl. Sahne · 1/2 Teel. Rosenpaprikapulver  
Etwa 220 Kalorien/920 Joule pro Portion

**So wird's gemacht:** Die Mayonnaise mit dem Meerrettich, dem Apfelmus, der Sahne und dem Rosenpaprikapulver verrühren.

**Paßt gut zu:** grünen Blattsalaten, Kartoffelsalat, Salat aus Meeresfrüchten, Eiersalat, Sauerkrautsalat, Rote-Bete-Salat.