

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
zusätzlich bestellen:



\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 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)!



#### Zutaten

120 g Zwiebeln  
500 g Pastinaken  
300 g Risotto-Reis  
2 EL Olivenöl  
5 EL Weißwein  
900 ml Gemüsebrühe  
100 g Walnusskerne  
750 g Rote Bete  
(gekocht und geschält)  
10 Stiele Thymian  
2 EL Butter  
100 g Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer

#### Rote-Bete-Walnuss-Gemüse auf Pastinaken-Risotto

- 1| Zwiebeln und Pastinaken würfeln. Erst Zwiebeln dann Reis in heißem Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Pastinaken und die Hälfte der Brühe zugeben und nochmals aufkochen. Reis etwa 20 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben.
- 2| Walnusskerne grob hacken. Rote Bete in Spalten schneiden. 4 Stiele Thymian beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Walnüsse zugeben und aufschäumen lassen. Rote Bete und Thymian unterrühren, 5 Minuten leicht erhitzen.
- 3| Sahne in den Risotto röhren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte geben. Rote-Bete-Spalten salzen und auf der Risotto anrichten. Mit Thymian garnieren.

Hier weniger Avocado  
z.B. als Avocado-Dip mit Quark oder Schmand.  
Alles auch alleine sehr lecker.

#### Risotto mit Wirsing

##### Für 4 Portionen

300 g Wirsing  
2 Zwiebeln  
1 cm frischer Ingwer  
2 EL Olivenöl  
400 g Risotto-Rundkornreis  
600 ml warme Gemüsebrühe  
250 ml Weißwein  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
50 g Parmesan oder Pecorino

##### Zubereitungszeit 40 Minuten

- 1 Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen. Beides sehr fein würfeln.

2 Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer einige Minuten darin andünsten. Den Reis dazugeben, 2-3 Minuten mitbraten, dann Wirsingstreifen, Gemüsebrühe und Wein dazugeben, umrühren und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Den Reis auf Bissfestigkeit testen. Sollte er noch zu hart sein, etwas Wasser einröhren und kurz nachquellen lassen.

- 4 Den Risotto von der Herdplatte nehmen. Parmesan oder Pecorino grob reiben, untermischen und den Risotto sofort servieren.

#### Rote-Bete-Taler mit Süßkartoffel-Pommes und Avocado-Püree

##### Lecker

##### 4 Portionen

125 g Hirse + 120 g Zwiebeln + 2 Knoblauchzehen + 1 EL Bratöl + 350 ml Gemüsebrühe + 500 g Rote Bete + 50 g Möhren + 2 EL mittelscharfer Senf + 2 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu + Salz + 1 Ei + 2-4 EL Weizenmehl + 100 g Pudding + Pommes: 1 kg Süßkartoffeln + 2 EL Olivenöl + 1 Knoblauchzehe + 2 Avocados + 1 EL Limettensaft + 1 EL Sritzer Tabasco + schwarzer Pfeffer + Außerdem: Backpapier

Für die Taler Hirse in feinem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in mittelgroßem Topf erhitzen und beides darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Hirse zugeben und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe zugießen. Aufkochen und nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Rote Bete und Möhren schälen, grob raspeln, in Sieb mit 1 TL Salz vermischen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

Inzwischen für die Pommes Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 1 x 1 cm große Stifte schneiden. Mit Olivenöl und 1 TL Salz vermischen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Für das Püree Knoblauch schälen. Avocados schälen, Fruchtfleisch entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale ziehen. Mit Knoblauch, Limettensaft und Tabasco fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weiter für die Taler Rote-Bete-Möhren-Masse sehr gut durchrühren. Hirse, Rote Bete, Möhren, Senf, Sojasoße und Pudding-Schüssel gut mischen. Zunächst 2 EL Mehl zugeben und Masse kräftig kneten, ggf. mehr Mehl zugeben, bis sich Masse gut formen lässt. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus Masse ca. 12 Taler formen (Ø 7 cm). Restliches Öl in einer Pfanne in beschichteter Pfanne erhitzen. Taler portionsweise von beiden Seiten 3-4 Minuten goldgelb braten. Vorgang so lange wiederholen, bis alle Taler fertig sind. Taler mit Avocado-Püree und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten  
Pro Portion: ca. 600 kcal, 2510 kJ, 12 g EW, 93 g KH, 19 g F, 10 g GE, laktosefrei

## Zitronensalat

#### Zutaten:

4 reife Zitronen,  
unbehandelt,  
eine Handvoll  
schwarze Oliven,  
Olivenöl,  
Wasser,  
Meersalz, Pfeffer aus der  
Mühle.

#### Zubereitung:

Die Zitronen schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, etwas Wasser, wenig Salz und kräftig Pfeffer eine Tunke bereiten und damit Zitronenscheiben und Oliven übergießen.

Oder probieren Sie  
auch orangefarbener  
Zitronensalat

Farben vielfältig  
als Lichtbild  
auftrüben  
Tages

:-)