

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

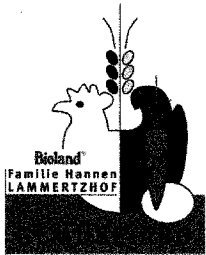
Kundennummer: \_\_\_\_\_

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)!



**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 rühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte geben. Rote-Bete-Spalten salzen und auf der Risotto anrichten. Mit Thymian garnieren.

→  
 Mit wenig Avocado  
 z.B. als Avocado-  
 Dip mit Quark oder  
 Schmand.  
 Alles auch alleine  
 als Salat.

**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 einrühren und kurz nachquellen lassen.
- 4) Den Risotto von der Herdplatte nehmen. Parmesan oder Pecorino grob reiben, untermischen und den Risotto sofort servieren.

alles auch als „normales“  
 Risotto oder zu (Brot)has-  
 pfeln.

🕒 **Zubereitung:**  
 45 Min.  
 ⓘ **Pro Portion:**  
 720kcal; 37g F, 15g E, 79g KH

- Leider wird aus die Balle  
 Bäckerei aus internen logistischen  
 Gründen nicht mehr beliefert.

**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.

alles probieren Sie  
 auch Jaugen-  
 Zwickel-Salat  
 → Farben vielfalt  
 als Salat direkt  
 aufrühren  
 Tag  
 ;)

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

veganeckler

**Für 4 Portionen**

- 125 g Hirse + 120 g Zwiebeln + 2 Knoblauchzehen + 2 EL Bratöl + 350 ml Gemüsebrühe + 500 g Rote Bete + 2 Möhren + 2 EL mittelscharfer Senf + 2 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu + Salz + 1 Ei + 2-4 EL Weizenmehl + Type 405 + Pommes: 1 kg Süßkartoffeln + 2 EL Olivenöl + 1 Knoblauchzehe + 2 Avocados + 1 EL Limettensaft + 1 Spritzer Tabasco + schwarzer Pfeffer + Außerdem: Backpapier

1) Für die Taler Hirse in feinem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 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 Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Rote Bete und Möhren grob raspeln, in Sieb mit 1 TL Salz vermischen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2) Inzwischen für die Pommes Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 1 x 1 cm dicke 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.

3) Für das Püree Knoblauch schälen. Avocados schälen, entkernen, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Knoblauch, Limettensaft und Tabasco fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Weiter für die Taler Rote-Bete-Möhren-Masse sehr gut durchrühren. Hirse, Rote Bete, Möhren, Senf, Sojasoße und Ei in 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 portionsweise 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, 2 g Z, laktosefrei