

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)!



Gratinierte Rote Bete mit Zitronen-Couscous

einfach lecker

→ Feste Rote Bete gart
ca. 10 Minuten längs

Für 4 Portionen

1 kg Rote Bete (vakuumiert) + 2-3 TL getrockneter Thymian +

Salz + schwarzer Pfeffer + 300 g Feta + 2 Knoblauchzehen +

4 EL Bratöl + 1 EL flüssiger Honig + 200 g Couscous + 400 ml

Gemüsebrühe + 1 Bio-Zitrone + Auf Wunsch: Thymian für die

Garnitur

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Rote-Bete-Knollen halbieren und Hälften quer in 1 cm dicke Spalten schneiden. In große Auflaufform geben und darin mit Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Feta mit Gabel fein zerkrümeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Beides gut mischen und über Rote Bete verteilen. Öl mit Honig verrühren und ebenfalls über Rote Bete träufeln. Ca. 20 Minuten überbacken.

mit Seelberger
Dinkel -
Vollkorn -
couscous
sóia küssig!

→ Vorbereitung für Rösti-Röstarome
2. Inzwischen Couscous nach Packungsanleitung in Brühe zubereiten. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und unter Couscous mischen. Vorm Servieren Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Roter Bete auf 4 Tellern anrichten. Auf Wunsch mit Thymian bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 588 kcal, 2460 kJ, 22 g EW, 58 g KH, 29 g F, 5 BE

Krankheitsbedingt erhalten wir einen Teil Heidelbeeren von Desirée Götzen (150g) und einen Teil mit 200g runder Trüderij Spießkäse
in Lübeck Käse (DL regional)

Blinis mit Heidelbeeren

125 g Weizenvollkornmehl

125 g Buchweizenmehl

2 Eier

250 ml Milch

1 Prise Kräutersalz

1 Msp. Backpulver

200 g Joghurt

1 P. Vanillezucker

1-2 TL Honig

200 g Sahne

200 g Heidelbeeren

60 g Butter zum Ausbacken

Beide Mehlsorten und das Backpulver mischen, sorgfältig vermengen. Eier, Milch und Kräutersalz zum Teig geben und alles glatt verrühren. Joghurt, Vanillezucker und Honig vermischen, steif geschlagene Sahne unterheben und die Heidelbeeren dazu geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine dünne Blinis backen; zusammen mit der Joghurt-Masse servieren.

Wirsing-Polenta-Auflauf mit Oliven und Tomaten

Für 4 Portionen

600 g Wirsing, 200 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 400 ml Gemüsebrühe, 500 g Kirschtomaten, Salz, schwarzer Pfeffer, 60 g Parmesan am Stück, 350 ml Milch, 150 g Polenta, 200 g Kalamata-Oliven ohne Stein / Auf Wunsch: Basilikum für die Garnitur

1. Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in großem Topf zerlassen und alles darin unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Brühe zugeben und im geschlossenen Topf zerlassen und alles darin unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen. Brühe zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben. 2. muss diese vorgeheizt sein, da sonst ein zu großer Temperaturunterschied zwischen Form und Füllung besteht und die Form springen könnte. Sie können den Wirsing-Polenta-Auflauf auch in einem offenem Kochtopf in den Backofen stellen. Milch und Polenta zum Wirsing geben und unter ständigem Rühren ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen. Topf vom Herd nehmen und 2/3 des Käses sowie Oliven unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Masse in warme Auflaufform umfüllen, Tomaten darauf verteilen, restlichen Käse darüber streuen und ca. 35 Minuten backen. Auf Wunsch mit Basilikum garniert servieren. / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 35 Minuten Backzeit

Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpesto

Ein Rezept unserer Schwestern - Kolleginnen
von Gründelhof

Für 4 Personen

1-2 Kohlrabi, Salz

1-2 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch oder gemischt)

30-50 g gemahlene Mandeln

4-8 EL Olivenöl (je nach Kräutermenge)

Pfeffer

75 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter

2 EL Semmelbrösel

2 EL Mehl, 1 Ei

Butter zum Braten

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

1. Die Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für das Pesto die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

↳ oder im Mixer

2. Für die Panade den Käse fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Mit Semmelbrösel und Käse mischen und auf einen flachen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben. Das Ei in einem tieferen Teller verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Käsemischung wenden.

3. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen, die Kohlrabischeiben darin auf jeder Seite in 2-3 Minuten goldgelb braten. Die Kohlrabischeiben herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuterpesto servieren.

Die nächste Führung ist am

19.7. um 11⁰⁰

herzliche
Einladung

Tipp: Zusammen
mit der
kulinarischen
Schatzjagd?