

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

*Frische Rote Bete ganz  
ca. 10 Minuten kochen*

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 Sauerkraut  
Dinkel-  
Vollkorn-  
Couscous  
schon küssig!*

2. Inzwischen Couscous nach Packungsanleitung in Brühe  
zubereiten. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein  
abreiben und unter Couscous mischen. Vorm Servieren Cous-  
cous 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 Desmaisons (150g) und einen Teil mit 200g  
rundes Tindori Joghurt*

## Blinis mit Heidelbeeren

*in Limburg Käse  
(PL regional)*

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.

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpesto

*Ein Rezept unseres Ökokistes - Kollegen  
von Gündorf*

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

- Die Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in kochen-  
dem Salzwasser in 8-10 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtrop-  
fen 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*
- Für die Panade den Käse fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in  
feine Röllchen schneiden. Mit Semmelbrösel und Käse mischen und auf einen fla-  
chen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefer  
Teller verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander zuerst in Mehl, dann im Ei  
und zuletzt in der Käsemischung wenden.
- 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 11<sup>00</sup>*

*herzliche  
Einladung*

## 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.  
Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen, dabei Auflaufform mit in den Backofen stellen. (Beim Umfüllen in eine Auflaufform  
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 ofenfesten 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

*Tipp: Zusammen  
mit der  
kulinarischen  
Schnitzeljagd?*