

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)!



Grünkohl-Linsen-Suppe mit Currypulver

schnell gemacht

Für 4 Portionen

400 g Grünkohl + 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
+ 80 g Zwiebeln + 2 Knoblauchzehen + 1 rote Chilischote +
2 EL Bratöl + 3 TL Currypulver + 500 ml Gemüsebrühe + 150 g
rote Linsen + 2 Dosen Kokosmilch à 400 g + Salz + schwarzer
Pfeffer + 2 EL Limettensaft



1. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln, Blätter von dicken Blattrippen schneiden und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
2. In großem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Curry bestäuben. 100 ml Gemüsebrühe und Kohl zufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit restlicher Brühe ablöschen und Kartoffeln zugeben. Im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Linsen in Sieb kalt abbrausen und zum Kohl geben. Kokosmilch unterrühren, aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 12 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 698 kcal, 2920 kJ, 17 g EW, 41 g KH, 52 g F, 3 BE

⊗ Auch das Curry kitzig und ausdünsten für die Aromen.

Sauerkraut-Auflauf mit Kartoffel-Kruste



Zutaten:

Sauerkraut Auflauf:

- 500 g Sauerkraut
- 400 g Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Pastinake, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Birnen (300g), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Rapunzel Brat- und Backöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kümmel, gemahlen

Cashew-Sauce:

- 3 Eier (Größe M)
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink (ungesüßt)
- 100 g jo, Delikatess
- 1/4 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 80 g Gouda, gerieben

*→ vom Rapunzel Ersatz:
Nussmüsli oder
anderes veg. Getreide
Aufstrich*

BUNTER COUSCOUS-WINTERSALAT MIT FETA

Couscous nach Anleitung zubereiten und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Pastinake und Möhren schälen, in Stücke schneiden und auf eine Hälfte eines Backblechs legen. Die rote Bete separat auf die andere Hälfte des Backblechs legen. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Pastinaken zusätzlich mit Rosmarin und Kreuzkümmel würzen.

Das Gemüse etwa 20 Minuten im Ofen rösten.

Währenddessen Granatapfel entkernen, Orange und Apfel in Stücke schneiden, rote Zwiebel fein würfeln und den Feldsalat vorbereiten. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Couscous mit dem Ofengemüse, Granatapfelkernen, Orangenstücken, Apfel, Zwiebeln und Feldsalat in einer Schüssel vermengen. Feta darüber krümeln und servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Couscous
- 1 große Pastinake
- 2 Möhren
- 1 rote Bete
- 1 Granatapfel
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Feldsalat od Rucola
- 100 g Feta (zum Toppen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Für das Dressing:
- 4-6 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 1,5 TL Senf
- 3 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

⊗ oder Bulgur, denn das ist immer aus Vollkorn und dauert nur ein bisschen länger.

Rettichmus

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- Meersalz
- 1-2 (rote) Rettiche
- 1 Zwiebel
- 100 g saure Sahne
- 2 TL Senf
- 1/2 Beet Kresse
- Kräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen. Rettich schälen, grob raspeln und salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sahne mit Senf, Zwiebel und Kresse verrühren. Rettich ausdrücken und mit der Sahnesauce mischen. Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken und mit dem Rettichsalat mischen. Salzen und pfeffern. Schmeckt gut auf geröstetem Bauernbrot.

TIPP: Wer mag, kann noch hart gekochte, gehackte Eier untermischen oder darüberstreuen.

Copyright: Weiling

*Auch immer ledig: Rettich geraspelt zum Salat.
Und als Hustensaftalternative!*

mit Honig den geraspelten Rettich mischen und ziehen lassen und den entstehenden Saft Teelöffelweise einnehmen

Zubereitung:

Sauerkraut Auflauf:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sauerkraut in ein Sieb geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Kartoffel-, Pastinaken- und Birnen-Scheiben in einer Schüssel miteinander vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Sauerkraut hinzugeben und mit Zimt und Kümmel abschmecken.

Cashew-Sauce:

Eier, Milch, jo, Delikatess, Petersilie, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Abwechselnd Kartoffel-Birnen-Mix und Sauerkraut in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Kartoffeln abschließen. Cashew-Sauce darüber gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 45-50 Minuten goldbraun backen.