

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 m _____

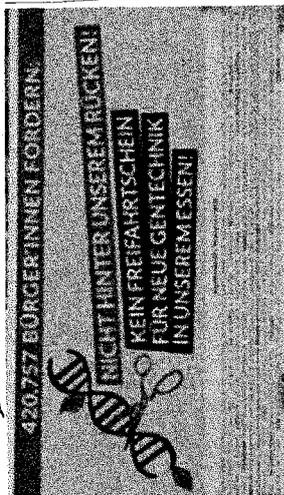


ökokiste

oder faxen (02131 - 75 74 729)!

Topinambur aus der Folie mit Nuss-Orangen-Butter
800 g Topinambur schälen und je nach Größe hal-
bieren oder vierteln.
2 EL Haselnusskerne
fein hacken und in einer
Pfanne ohne Fett bei mitt-
lerer Hitze unter Rühren
goldgelb anrösten. Aus
der Pfanne nehmen. Die
Schale von 1 Bio-Orange
fein abreiben. Die Blätter
von 1/2 Bund Petersilie
fein hacken. Diese Zutaten
mit 60 g Butter verkneten
und mit Salz und Pfeffer
würzen. Die Topinambur
auf vier Stücke Alufolie
(glänzende Seite nach
oben) verteilen, salzen
und pfeffern. Butter in
Stücke schneiden und
daraufgeben. Folie ver-
schließen und das Gemüse
im Ofen (Mitte) bei 180 °C
(Ober- und Unterhitze;
Umluft 160 °C) in etwa 35
Minuten bissfest backen.
Mit Salat und Brot essen.

*Und wir
brauchen den
Rückhalt der
Gesellschaft auch
bei diesem Thema:*



Abl.e.V.: Gentechnik-Petition (abl-ev.de)

Wir haben die Wahl: Jetzt Petition für eine starke Gentechnik-Regulierung unterschreiben! - BUND e.V.

Gentechnik: Über 420.000 Menschen fordern Wahlfreiheit und Risikoprüfung | Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (boelw.de)

BNN e.V. - Gentechnik (n-bnn.de)

Kichererbsen und Möhren in Olivenöl

↓ Oder auch Kidneybohnen als Konsum

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Kichererbsen • 1 Stück frischer Ingwer • Meersalz
3-4 Möhren (300 g) • 2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
4 EL natives Olivenöl extra • 50-100 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Koriander • 1/2 TL gemahlener
Kreuzkümmel 1 TL Honig • Pfeffer • 1 Bund Korianderkraut
1 Zitrone • 150 g Joghurt (10 % Fett)

Kichererbsen zwölf Stunden einweichen, abseihen, 800 ml frisches Wasser und Ingwer zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze anderthalb bis zwei Stunden garen, Ingwer entfernen, Meersalz zugeben und ausquellen lassen. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Möhren und Zwiebeln in Olivenöl bissfest dünsten, dabei ein wenig salzen und eventuell zwei bis vier Esslöffel Gemüsebrühe zugeben. Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel und Honig zugeben und kurz mitdünsten. Kichererbsen abtropfen lassen und zum Gemüse geben, einige Minuten köcheln lassen und abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Zitrone in Schmitze schneiden und Korianderkraut grob hacken. Kichererbsen mit Korianderkraut vermischen, mit Zitronenschritzen garnieren und servieren. Joghurt extra dazu reichen.

*Oder warum
Sie noch Weiß-
kohl dazu*

Weißkohlpfanne mit Ingwer und Knoblauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Mandeln • 1 Möhre (150 g) • 1 Stange Lauch (100 g)
250 g Weißkohl ohne Strunk • 2-3 Knoblauchzehen
20-30 g Ingwer • 1-2 rote Chilischoten • 4 Kaffir-Limettenblätter (in Asienläden erhältlich) • 1 Limette •
2 EL Öl zum Braten • 200 ml Kokosmilch • Meersalz

Mandeln grob hacken und ohne Fett leicht rösten. Möhre und Lauch in feine Stifte schneiden und Weißkraut in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Ingwer und Chili fein hacken und Kaffirblätter in dünne Streifen schneiden. Von der Limette etwa einen halben Teelöffel Schale fein abreiben und Saft auspressen. Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, Möhren unter Rühren drei Minuten braten, Weißkohl zwei Minuten mitbraten, dann Lauch kurz mitbraten und Chilis, Kaffirblätter, Limettenschale und -saft, Kokosmilch und Meersalz zugeben und zugedeckt in etwa drei Minuten bissfest garen. Mit Mandeln bestreut servieren.

** Gatz, etwas
Sofale oder
Limonen*

ca. 9 Stück

Vorbereitung:

Einweichen der Linsen über Nacht
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Für die Linsenpfannkuchen:

350 g rote Linsen
1 TL Meersalz
1 TL Ras el Hanout
1/2 TL Kreuzkümmel
400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
1 TL Olivenöl
Pflanzenöl zum Ausbacken der Pfannkuchen

Für die Chicorée-

Spinat-Füllung:

2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 Zwiebel
500 g Chicorée (ca. 4-5 Köpfe) (TK)
200 g Babyspinat
1 TL Meersalz
etwas grob gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Zitronensaft
1 Prise Zimt
etwas Paprikapulver süß
2 EL Schwarzkümmel

→ Linsen über Nacht in Wasser einweichen lassen (ca. 6-8 Std.).
→ Abseihen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Mit Gewürzen in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren. In eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen nach und nach Mineralwasser und Olivenöl einrühren. 5 Min. quellen lassen.
→ Etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen, einen Schöpflöffel Linsenmasse hineingeben und in Pfannkuchenform schwenken. 3 Min. anbraten, wenden und nochmals 2-3 Min. anbraten. Auf diese Weise alle Pfannkuchen ausbacken. Im Ofen warm halten.
→ Zwiebel abziehen und würfeln. Chicorée waschen, halbieren und in

Streifen schneiden. Salatspitzen (etwa 3-4 cm) ganz lassen und zur Seite stellen. Spinat waschen und abtropfen.
→ 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Chicorée hinzu geben und 3-4 Min. anbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
→ Chicorée-Salatspitzen unterheben, Pfanne vom Herd nehmen, mit Zitrone und einer Prise Zimt abschmecken.
→ Von der Füllung jeweils etwas auf eine Pfannkuchen-Hälfte geben und den Pfannkuchen zuklappen. Mit etwas Paprikapulver und Schwarzkümmel bestreut servieren.

Linsenfannkuchen

mit Chicorée-Spinat-Füllung