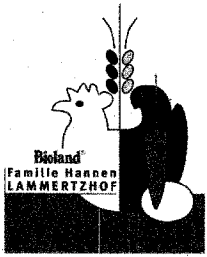


Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____
zusätzlich bestellen: _____



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!



Wirsing-Küchlein

Vorbereitung: Hirse-Grundteig herstellen

1	Eßl.	Margarine
250	gr.	Wirsingblätter – gewaschen und fein gehackt
50	gr.	roter Paprika – gewaschen und ohne Stielansatz und Kerngehäuse fein gewürfelt
1	Teel.	Sojasauce (Shoyu oder Tamarl)
30	gr.	Vollkorn-Semmelbrösel
		Salz
		Pflanzenöl bzw. -fett zum Braten

Hirse-Grundteig

- 200 gr. Wasser

1 Teel. gekörnte Gemüsebrühe

100 gr. Hirse – heiß gewaschen
- 1 St. Ei (Hkl. II) oder 50 gr. Sojamehl

50 gr. Mascarpone

- Margarine erhitzen und Wirsing und Paprika darin anbraten.
- Mit Sojasauce und wenig Wasser weichdünsten.
- Abgetropftes Gemüse und Semmelbrösel mit dem vorbereiteten Hirseteig vermischen.
- Mit Salz abschmecken.
- Kleine Küchlein formen und in heißem Fett knusprig ausbraten.

- Schritt:
 - Wasser und Gemüsebrühe erhitzen.
 - Hirse in die heiße Flüssigkeit einrühren.
 - Einmal aufkochen lassen und unter geringster Hitzeeinwirkung im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten nachquellen lassen.
 - Danach etwas abkühlen lassen.

- Schritt:
 - Hirsebrei mit Ei (oder Sojamehl) und Mascarpone vermengen.

► Karamellisierte Pastinaken

Zutaten (für 4 Portionen): 500 g Pastinaken, 2 EL Butter, 3 EL Honig, etwas Öl zum Braten, Salz.

Zubereitung: Die Pastinaken waschen und schälen, dann längs in etwa 2 cm dünne Scheiben schneiden oder hobeln und leicht salzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pastinakenscheiben ungefähr 10 Minuten goldbraun braten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Honig unter ständigem Rühren darin auflösen, die die Pastinakenscheiben wieder hinein geben und karamellisieren lassen. Mit Salz abschmecken.

► Rote Bete-Dip

Zutaten (für eine Schüssel): 2 Knollen Rote Bete (vorgekocht), 2 kleine rote Zwiebeln, 100 g Sonnenblumenkerne,

1 EL natives Rapsöl, frischer Thymian, Salz.

Zubereitung: Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie leicht Farbe annehmen, beiseite stellen und abkühlen lassen. Rote Bete am besten mit Einweghandschuhen in Stücke schneiden, da die Bete stark färbt. Zwiebeln häuten und ebenfalls in Stücke schneiden, beides in ein hohes Gefäß füllen. Die abgekühlten Sonnenblumenkerne und das Öl hinzufügen, mit dem Pürierstab zerkleinern. Leicht salzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und unterheben. Den Dip mit Brot servieren.

Das süßliche der Pastinaken passt auch gut zu etwas herbem gedünsteten Grünkohl.

Grünkohl - Quetsch
ca. 6 große Grünkohlblätter
2 EL Olivenöl
1 EL Sesam
1 TL garam masala

3 EL mit dem Rote Bete Dip und gedünsteten Kartoffeln

- Den Ofen auf 110 °C vorheizen. Die Blätter vom Grünkohl reißen. Mit dem Olivenöl, dem Garam Masala, den Sesamkörnern und 2 Prisen Salz vermengen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, ohne sie zu stapeln. Für 30 Minuten in den Ofen geben.
- Auf dem Blech abkühlen lassen.

+ ➔ Nächste Woche ist Karfreitag Feiertag, wir liefern ALLE Ökokisten einen Tag früher aus und für ALLE ist der Bestellschlupf früher

☺ ➔ Danach ist Ostermontag Feiertag und wegen des Feiertages am Freitag auch der Bestellschlupf für Lieferungen am Anfang der Woche früher.
Achtung besonders bei Brot, bitte früh genug bestellen!