

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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

**Zutaten****Für die Soße**

- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben,
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- 6–8 Wildpilze *Kampignons*
- 10 sonnengeget. Tomatenhälften, fein geschnitten; 12 schwarze Oliven in feinen Streifen; frischer Thymian; 1 Handvoll frische Kräuter der Saison oder Wildkräuter, klein gehackt
- 2 EL Blauwurz *X*
- 10 Walnüsse, grob gehackt *X*
- 2 EL Walnussöl
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Tamaris-Soße/Balsamessig
- 2 gewürfelte Avocados *X*
- 1 Paranuss

- ⌚ Zubereitung: 60 Minuten
- ⓘ Pro Portion: 690kcal; 56g F, 12g E, 15g KH

Zucchini-Tonarelli mit Pilzen(und Mohn)

- 1 Zubereitung Tonarelli: 4 Stück Zucchini mit einem Spiralschneider in dicke Spaghetti (Tonarelli) drehen. In eine Schüssel geben und ¼ TL Salz mit den Händen etwas einmassieren. Ca. 20 Minuten stehen lassen und das austretende Wasser ausdrücken.
- 2 Die abgetropften Tonarelli mit allen Zutaten außer Avocados, Thymian und Paranuss zunächst vermengen.
- 3 Dann die Avocados zugeben und nochmals mit den Händen sanft durchmischen, sodass die Avocadostücke ganz bleiben.
- 4 Auf einem Teller anrichten, mit dem frischen Thymian garnieren und mit einer Reibe eine Paranuss als Parmesanoptik darüberreiben. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

☆ Sommerliche Alternative: in Schüssel ausgebackene Semmelbrösel (Panke) Pinienkerne und z.B. Pfeffer oder Pfeffer

Zutaten

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln *X*
- 450 g Tomaten
- 150 g Zwiebeln
- 1–2 EL Bratöl
- 15 ml Weißweinessig
- 1 EL Rohrohrzucker
- 40 ml Orangensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 4 gehäufte EL Apfelmus
- 2 gehäufte EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 150 g Cheddar
- 700 ml Frittieröl
- 1–2 TL Chiliflocken
- 1 TL Meersalz

- ☆ leicht
- ⌚ ca. 30 Min. + ca. 2 Std. wässern
- ⓘ pro Portion: 780kcal; 16g E, 54g F, 59g KH

Frittierte Kartoffelstifte mit Cheddar und Chili

- ▶ Kartoffeln in fingerdicke Stifte schneiden, mindestens 2 Stunden mit kaltem Wasser bedeckt stehen lassen.
- ▶ Für den Ketchup: Tomaten und Zwiebeln halbieren, beides in der Grillpfanne mit dem Bratöl ca. 10 Minuten braten, immer wieder wenden und mit Essig, Zucker und Orangensaft fein pürieren.
- ▶ Für die Mayonnaise: Zitronenabrieb, Apfelmus und Mayonnaise mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Cheddar grob reiben, Kartoffelstifte abgießen und gründlich abtrocknen, in 160–170 Grad heißem Frittieröl ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Käse, Chiliflocken und Meersalz bestreuen und mit Mayonnaise und Ketchup servieren.

x ab jetzt haben wir auch wieder Semmelbrösel im Angebot. Festbrot und Gebäck auch.

Gerne schon vorbestellen: Unser Heffest am 6.9. von 11 – 18

Zutaten (für 8 Personen)

- 200 g getrocknete braune Linsen und 150 g getrocknete rote Linsen (am Tag vorher in dreifacher Menge Wasser eingeweicht) *oder Kousso*
- Salz, weißer Pfeffer
- 400 g Zwiebeln
- 1,2 kg bunte Paprika
- 150 g Möhren, 100 g Porree
- 100 g Tomaten
- 800 g Zucchini, 400 g Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 200 ml Sonnenblumenöl
- Muskat, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum und Kreuzkümmel

Gemüsepfanne mit bunten Linsen

- 1 Braune Linsen gar kochen, abgießen, kurz lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Rote Linsen nur abgießen und abtropfen lassen. Danach beides mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
- 2 Zwiebeln in Streifen schneiden. Paprika vierteln und von den Samen befreien. Möhren und Porree schräg in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Zucchini in Würfel schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen.
- 3 Petersilie waschen, trocken tupfen und klein zupfen.
- 4 Das geschnittene Gemüse (außer dem Brokkoli) in Sonnenblumenöl anschwitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Brokkoli und die roten Linsen etwas später hinzufügen und alles 10–15 Minuten lang fertig garen lassen.
- 5 Braune Linsen untermengen und nochmals würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

- ⌚ Zubereitung: 40 Minuten + Einweichzeit über Nacht
- ⓘ Pro Portion: 445kcal; 27g F, 17g E, 34g KH

Zutaten

- Salat-Basis**
- 200 g gemischtes blättriges Grün (Rucola, Feldsalat, Spinat, Radicchio, Löwenzahn, ...)
- 100 g frische Brunnenkresse
- 16 reife Kirschtomaten
- 4 reife Pflaumen
- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne oder Sesamsamen
- Dressing**
- 2 EL Tahini, 4 EL Wasser
- Saft von 2 Limetten
- 4 TL Honig
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 2 TL Senf - 1 TL Meersalz
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben

- ⌚ Zubereitung: 25 Minuten
- ⓘ Pro Portion: 180kcal; 9g F, 5g E, 20g KH

Brunnenkresse und Pflaume an Sesam-Limetten-Vinaigrette

- 1 Salat-Zutaten bis auf die Kerne auf 4 Tellern anrichten.
- 2 Pflaumen vierteln, entsteinen und der Länge nach schneiden.
- 3 Dressing-Zutaten in einem verschließbaren Glas mit Deckel schütteln, bis die Soße emulgiert ist.
- 4 Die Soße über den Salat geben und mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

4 Als Lungengut und Austausch mit eigenem Vorrat an Salat

*← Als Lungengut für eigenen Vorrat an Gemüse
P.S. Die Rezeptzahl des letzten beiden Wochen
werden versendet online (habe ich im Urlaub
vergessen :))*