

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)!

erhalten

- einmalig immer alle
 einmalig immer alle
 einmalig immer alle



Marinierte Zucchini

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen:

600 g kleine Zucchini • 4 EL natives Olivenöl • 3 Knoblauchzehen • einige Zweige Pfefferminze • Pfeffer • Meersalz
2-4 EL Zitronensaft

Zucchini längs in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit einem Esslöffel Olivenöl einpinseln.

Zucchini scheiben auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 5-10 Minuten backen, bis sie bissfest gar sind, aber noch nicht braun werden.

Inzwischen Knoblauch und Minze fein hacken, mit Pfeffer, Meersalz und Zitronensaft verrühren und drei Esslöffel Olivenöl unterrühren. Zucchini scheiben auf eine Platte legen, mit der Marinade beträufeln und zugedeckt etwa zwei Stunden durchziehen lassen.

leites auf und zu paar Tomaten darz

zum Grillen
oder zu
Kartoffeln

Herrliche Einladung

zur offenen Führung
am Samstag um 11 Uhr!

Zucchini - Auflauf mit Edelpilzkäse

Zutaten für 4 Portionen

800 g Zucchini	4 Eier (Größe M)
300 g festkochende Kartoffeln	50 g saure Sahne
1 rote Paprikaschote	2 TL edelsüßes Paprikapulver
4 Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	
1 kleiner Bund gemischte Kräuter	
250 g Edelpilzkäse	

Zeitbedarf
• 30 Minuten +
45 Minuten backen

So geht's

1. Die Zucchini putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Beides fein raspeln. Die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, gut abgießen. Die Paprikaschote halbieren und waschen, putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden.
2. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze; Umluft 180 °C) vorheizen. Gemüse mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kräutern mischen. Den Käse würfeln und mit den Eiern, der sauren Sahne und dem Paprikapulver verquirlen. Unter die Gemüsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen, bis er gebräunt ist.

Aprikosenmuffins mit Ahornsirup

400 g Aprikosen
50 g Mandelstifte
200 g Weizenvollkornmehl
150 g Maismehl oder feiner Maisgrieß
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Butter
100 g Rohrzucker
125 g Ahornsirup
1 Ei
175 ml Milch
Sahne und Vanillezucker oder Puderzucker

Die Aprikosen waschen und halbieren. Die Steine entfernen und die Aprikosen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldgelb rösten. Das Mehl, Maismehl und Backpulver mit 1 kräftigen Prise Salz in eine Schüssel sieben. Die Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen. Zucker, Ahornsirup und das Ei hinzufügen und mit dem Mixer gründlich verrühren. Mit der Milch zu der Mehlmischung geben und zu einem glatten, dünnen Teig verrühren. Die Aprikosenwürfel und die Mandeln in den Teig geben, kurz untermischen und in einer mit Papierbackformen ausgelegten Muffinform (12 Mulden) verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad 20-25 Min. backen. (Gas 3-4, Umluft 190 Grad). Muffins aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
Tipp: Vanillesahne dazu reichen oder mit Puderzucker bestäuben.

oder auf mit Blaubeeren?
(wte. Ax in hell. wälzen damit sie sich gut verteilen).

oder nehmen Sk
es als Kompott
zum Würzen einer
Würkelpfanne.

Weißkrautwickel mit Oliven

Getrocknete Tomaten fein würfeln und mit Wasser bedeckt 10-15 Minuten einweichen. Grünkern und Weizen grob schrotten, mit Gemüsebrühe, Thymian und Lorbeerblatt unter Rühren aufkochen und 5 Minuten köcheln. Kräuter, Kräutersalz, Muskat und Pfeffer zugeben, 20 Minuten ausquellen lassen und Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Zwiebeln und Sellerie fein würfeln und in Olivenöl dünsten, mit Quark zur Getreidemischung geben. Oliven hacken, zusammen mit den Tomaten zugeben und abschmecken. Weißkraut in kochendem Wasser mit Meersalz etwa 3 Minuten blanchieren. Blätter ablösen und grobe Rippen glatt schneiden oder entfernen. Je etwa 2 Esslöffel Füllung auf ein Blatt geben, seitlich einschlagen, zusammenrollen und mit Garn oder Holzspießen fixieren. Bei 180°C in einer gefetteten Auflaufform mit etwas Gemüsebrühe abgedeckt im Backofen 25 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

200 g getrocknete Tomaten
100 g Grünkern
100 g Weizen
500 ml Gemüsebrühe
3 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
4 EL fein gehackte frische Kräuter (Oregano, Petersilie, Basilikum, Liebstöckel)
Kräutersalz
Muskatnuss
Pfeffer
100 g Zwiebeln
100 g Sellerie
4-5 EL Olivenöl
100 g Quark
30 g schwarze Oliven
8-12 große Weißkrautblätter
50 ml Gemüsebrühe, Meersalz

Zutaten für 4 Portionen

300 g breite Reisnudeln (3 mm)	
Salz	
1 mittelgroßer Kopfsalat (ca. 300 g)	⊗
1 Bund gemischte Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch)	
½ Bund Koriandergrün	
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	
4 Knoblauchzehen	
4 Frühlingszwiebeln	
½ Bio-Zitrone	
400 g Tofu	
4 EL Sesamsamen	
4 EL neutrales Öl	
4 EL Sojasauce	
1 EL süßsaurere Chilisauce	
1 EL Sesamöl	

Zeitbedarf
• ca. 40 Minuten

So geht's

1. Reisnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen, gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Vom Salat die äußeren welken und unschönen Blätter entfernen. Den Salatkopf in die einzelnen Blätter teilen. Die Blätter abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Tofu trocken tupfen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Eine große Pfanne oder einen Wok aufheizen, die Sesamsamen darin unter Rühren ohne Fett 1-2 Minuten rösten, auf einem Teller beiseitestellen.
4. Die Hälfte des Öls in der Pfanne oder dem Wok erhitzen. Den Tofu darin bei starker Hitze anbraten, dabei erst wenden, wenn er auf einer Seite knusprig ist, salzen und herausnehmen.
5. Das restliche Öl erhitzen und die Nudeln darin unter Rühren braten, bis sie hellgelb werden. Salatstreifen, Ingwer, Knoblauch und Zwiebelringe kurz mitbraten, bis der Salat zusammenfällt, dann Tofu und Kräuter untermischen.
6. Für eine Würzsauce 2 TL Zitronensaft mit Zitronenschale, Soja- und Chilisauce sowie Sesamöl verrühren. Nudelpfanne mit der Sauce und Salz abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.

⊗ Oder falls mal ein Salat vergessen würde und Schlepp ist,