

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)!

**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.

Zuccinischeiben 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. Zuccinischeiben auf eine Platte legen, mit der Marinade beträufeln und zugedeckt etwa zwei Stunden durchziehen lassen.

*liches auch noch zu past  
Tomaten dazu*

**Aprikosenmuffins mit Ahornsirup**

400 g Aprikosen  
50 g Mandelstifte  
200 g Weizenvollkornmehl  
150 g Maismehl oder feiner Maismehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
100 g Butter  
100 g Rohrohrzucker  
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 auch mit Blaubeeren?  
(wobei, da ich noch wälzen, damit sie sich gut verteilen).*

*oder nehmen Sie  
es als Anregung  
zum Würzen einer  
Weißkohl-Suppe.*

**Weißkrautwickel mit Oliven**

Zubereitungszeit: 60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen:

20 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  
Muskotnuss  
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

Getrocknete Tomaten fein würfeln und mit Wasser bedeckt 10-15 Minuten einweichen. Grünkern und Weizen grob schroteln, 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 Holzspießchen fixieren. Bei 180°C in einer gefetteten Auflaufform mit etwas Gemüsebrühe abgedeckt im Backofen 25 Minuten garen.

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, Koriander, 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 süßsaure Chilisauce  
1 EL Sesamöl

Zeitbedarf  
• ca. 40 Minuten

So geht's

**Wok-Salat**

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 beiseite stellen.
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 abreiben, 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 schlapp ist,*