

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

- einmalig immer alle
- einmalig immer alle
- einmalig immer alle

folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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



Geflügelsalat

mit Aprikosen
x oder anderes (Hohlradies, Kürbis)

FÜR 6 PORTIONEN:

600 g Hähnchenbrustfilet (mit Haut), 6 EL Olivenöl, 2 TL Traubengelee, Salz, 1 Salatgurke, 8 Aprikosen, 2 Handvoll Rucola, 1/2 rote Zwiebel, 100 g geröstete Pinienkerne, 1 EL frisch gepresster Orangensaft, 1 TL Dijon-Senf, Pfeffer (Mühle).

1 Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gelee darin bei geringer Hitze schmelzen lassen. Fleisch zufügen, bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-7 Minuten braten. Salzen, auskühlen lassen.

2 Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen die Aprikosen waschen, vierteln und entkernen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die harten Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden.

4 Die Gurke trocken tupfen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Aprikosen, Gurke, Rucola, Zwiebeln und Pinienkerne untermischen.

5 Restliches Öl, Saft und Senf verrühren. Über den Salat gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Grundrezept Erdbeerpüree: Erdbeeren waschen, putzen, kleinschneiden und mit den anderen Zutaten pürieren.

Erdbeer-Spritz

Einige Eiszwürfel in ein bauchiges Glas- z.B. ein Rotweinglas - geben. Erdbeerpüree, Amaro und einige Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit Prosecco auffüllen, einige Minzeblättchen und geviertelte Erdbeeren zugeben und servieren. (Man kann die Stärke des „Spritz“ auch durch die Zugabe von Mineralwasser anpassen).

Erdbeer - Colada

Einige Eiszwürfel auf 2 hohe Gläser verteilen. Alle Zutaten mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren, auf die Gläser verteilen und mit Erdbeeren und etwas Zitronenmelisse dekoriert sofort servieren.

Das Erdbeerpüree kann man natürlich auch einfach mit Eis, Vanillecreme oder Milchreis z.B. genießen.

Zucchini-Oliven-Küchlein mit Auberginen-Creme

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + ca. 40 Minuten Backzeit

- 500 g Zucchini ■ 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen ■ 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer ■ 100 g Schafskäse
- 100 g gehackte Oliven ■ 150 g geriebenes altes Brot ■ 1-2 Eier ■ 2 EL gehackte Petersilie ■ 1 EL gehackte Minze ■ Olivenöl zum Braten

Für die Creme: ■ 2 Auberginen ■ 2 EL Olivenöl ■ 4 EL Sesampaste ■ 2-3 Knoblauchzehen ■ Saft von 2 Zitronen ■ 2 EL Petersilie ■ Salz, Pfeffer, Zimt

- 1 Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles in Öl anbraten. Salzen, pfeffern und auskühlen lassen.
- 2 Mit zerbröckeltem Schafskäse, Oliven, dem Brot, den Eiern und Kräutern vermengen.
- 3 Kleine Küchlein formen und in Öl ausbacken.
- 4 Auberginen bei 220 °C ca. 30-40 Minuten backen, dann halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
- 5 Mit Olivenöl und Sesampaste zu einer glatten Masse verrühren.
- 6 Fein gehackten Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Diese Woche wal alles etwas fröhlicher, werden wir die Souce heraus.

- 750 g Aprikosen
- 200 g Beerenfrüchte (z.B. Erdbeeren)
- 250 g Mehl
- 1,5 TL Backpulver
- 125 g weiche Butter
- 125 Zucker
- 3 Eier
- 125 g Joghurt, z.B. „Vanille“ oder „Zitronen-Buttermilch“
- Ca. 90 g Gelierzucker 2:1
- 250 g b* Quark
- 200 ml b* Schlagsahne
- 2 EL (30 g) Puderzucker
- 1 Pk Sahnefest

Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Zutaten „Frische Früchtlein“

- Erdbeerpüree:
- 500 g Erdbeeren
- + einige Erdbeeren für die Deko
- 100 g Puderzucker
- 4-5 EL Zitronensaft
- Erdbeer-Spritz (1 Glas)
- 75-100 ml Erdbeerpüree
- 2 EL Amaro (Bitterlikör)
- z.B. „Amaro Mondino“
- 100 ml Prosecco
- Einige Spritzer Zitronensaft
- Erdbeer-Colada (2 Gläser)
- 100 ml Erdbeerpüree
- 200 ml b* Kokosmilch
- 200 ml Rhabarbernektar
- 2 TL b* Agavendicksaft
- Eiszwürfel
- Minze u. Zitronenmelisse, frisch

Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte

Geschneidene Melonen-Dressing

Für 1 Salatmahlzeit (4 Portionen)

1/2 reife Charantaimelone
1/2 Salatgurke, Saft von 1 Zitrone
Jodsalz, weißer Pfeffer
etwas Zitronenmelisse

Melone und Gurke entkernen. Gurke schälen, mit Melonenfruchtfleisch und Zitronensaft im Mixer

oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Salzen und pfeffern, Zitronenmelisse darüberstreuen.

Pro Portion: ca. 23 kcal

E 1 g, F 0 g, KH 4 g

Cholesterin: 0 mg

Zubereitung: ca. 10 Minuten

*Lieferpause in den Ferien?
-> unbedingt schriftlich bzw. im Shop erledigen.
(adrielle Kiste stercken)*

Auch bei uns sind Menschen im Urlaub, wir legen Touren zusammen -> direkt bestellbar - bungen möglich

Waffeltorte mit Aprikosensahne

Zubereitung

Mehl und Backpulver mischen. Butter, Zucker und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander jeweils ca. 1/2 Minute einrühren. Joghurt und Mehl abwechselnd unterarbeiten. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Ca. 400 g mit dem Schneidstab (oder im Blitzhacker) pürieren. Die Fruchtmasse abwiegen, 1/4 des Gewichtes an Gelierzucker zugeben, mischen, in einen Topf geben, aufkochen und 3 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. (Wenn das Püree eventuell nicht süß genug ist, der kann mit etwas Puderzucker „nachwürzen“). Die restlichen Aprikosen erst in Spalten schneiden, dann klein würfeln - einige Spalten zur Deko auf die Seite legen. Die Beeren waschen, putzen und - bis auf 2 oder 3 Stück - ebenfalls würfeln.

Quark und Puderzucker mit einem Löffel verrühren. Die Sahne mit dem Sahnefest steif schlagen und unter den Quark heben. Bis zur Weiterverwendung kalt stellen.

Aus dem Teig 6 - 8 Waffeln backen und abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Torte schichten:

Eine Waffel mit ca. 2 EL der Creme bestreichen, 1 EL von dem Aprikosenpüree darauf verteilen und einen Teil der gewürfelten Früchte darüber geben. Mit den anderen Waffeln ebenso verfahren. Die oberste Waffel mit der restlichen Creme bestreichen und mit den in Spalten geschnittenen Früchten dekorieren. Mit einem scharfen Säge- oder Elektromesser portionieren.

Tip: Es können auch 2 Waffeltorten mit jeweils 3 oder 4 Waffelschichten „gebaut“ werden. Es ist dann bequemer, die Tortenstücke zu schneiden, ohne dass der kunstvolle Turm zusammenfällt. ©