

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

erhalten

- 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)!



Marinierter Fenchel mit Oliven und Feta

Bei jeder Hofführung lassen wir Fenchel roh probieren! Die Zutaten eignen sich auch für einen Rohkostsalat.

Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht oder für 4 Portionen als Vorspeise:
2 große Fenchelknollen (à 400 g) • Meersalz
1/2 TL Gemüsebrühepulver • 3 EL schwarze Oliven
120 g Feta-Schafskäse • 2 EL Balsamicoessig
4 EL natives Olivenöl • extra Pfeffer

Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Fenchelknollen längs halbieren und in wenig Wasser mit Meersalz und Gemüsebrühepulver zugedeckt bei milder Hitze zehn Minuten bissfest dünsten. Inzwischen die Oliven halbieren und Feta zerbröseln oder fein würfeln. Gekarteten Fenchel aus dem Topf heben, in eine flache Schale legen und etwas abkühlen lassen. Zwei bis vier Esslöffel Garflüssigkeit mit Balsamicoessig und Olivenöl verrühren und über die Fenchelknollen gießen, zugedeckt 30-60 Minuten marinieren. Vor dem Servieren das Fenchelgrün fein hacken. Oliven und Feta über die Knollen streuen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Auch Trauben passen hier noch gut.

Auch für Spitzkohl gilt: Als Rohkost super lecker.

Zutaten (für 2 Portionen)
500 g Vollmilchjoghurt
2 Zitronen
Salz
1 Spitzkohl à 1 kg
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Olivenöl
3 EL Butter
1 EL Kapern
Pfeffer
1 TL Koriandersaat
4 Pitataschen

Statt Labneh kann man natürlich auch andere Salate machen und unbedingt leckere Kartoffeln.

☆ leicht
🕒 Zubereitung: 30 Min.
+ 12 Std. Abtropfzeit
🍴 pro Portion:
935kcal; 33g E, 38g F, 102g KH

Spitzkohl mit Labneh

- Am Vortag für das Labneh Joghurt mit Saft einer Zitrone und einer guten Prise Salz vermischen. In ein sauberes Küchen- oder Multituch füllen. Die Tuchenden über einen Holzlöffel knoten und gekühlt über Nacht oder mindestens 12 Stunden abhängen.
- Spitzkohl waschen (äußerste Blätter entfernen), halbieren und Schnittflächen leicht zuckern. In Öl 2-3 Min. anbraten, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.
- Schale der zweiten Zitrone mit einem Sparschäler abschälen, Saft auspressen. Spitzkohl mit Saft ablöschen, 1 EL Butter, Kapern und Zitronenschale zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Min. auf kleiner Stufe schmoren.
- Koriander ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Restliche Butter zufügen und so lange erhitzen, bis sie leicht zu bräunen beginnt.
- Spitzkohl anrichten, mit dem Sud aus der Pfanne begießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Labneh aus dem Tuch wickeln, ebenfalls auf der Platte anrichten und mit Korianderbutter beträufeln. Mit getoasteten Pitataschen servieren.

► Ab dem 28.10. haben wir unseren Hofmarkt montags wieder geöffnet.
Unsere angepassten Öffnungszeiten sind dann: Mo-Fr 8³⁰ - 18³⁰
► Bioland hat extra Sätze zu wichtigen Themen: Sa 7³⁰ - 14⁰⁰
www.bioland.de/keine-gewerbnik www.bioland.de/7prinzipien

Was mag, gibt noch Tomatenscheiben auf den Auflauf.

Oder auch mit Süßkartoffeln...

Zutaten (für 8 Personen)

Für den Auflauf

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 kg frischer Brokkoli
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Form-Einfetten
- 700 ml Vollmilch
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran
- 250 g geriebener Gouda
- Für die Tomatensoße**
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 120 g Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano, etwas gekörnte Gemüsebrühe

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Tomatensoße

- 1 Für den Auflauf Kartoffeln etwa 30 Minuten in Salzwasser in der Schale gar kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoliröschen mit Kartoffelscheiben mischen. Alles in eine mit Öl eingefettete Auflaufform füllen.
- 2 Vollmilch, Eier und Gewürze verrühren und über Kartoffeln und Brokkoli gießen, alles mit geriebenem Gouda bestreuen. Bei 140 Grad etwa 40 Minuten überbacken.
- 3 Gewürfelte Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und glatt rühren. Tomatenmark zugeben, verrühren, kurz mitschwitzen lassen und mit 800 ml Wasser angießen.
- 4 Mit Gewürzen abschmecken und zwei Minuten leicht köcheln lassen, dann Sahne hinzufügen und nochmals würzen. Bei Bedarf etwas gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen. Soße zum Auflauf reichen.

Zutaten

(für 1 Tarteform 28cm)

Für den Teig

- 100 g Maisgrieß (Polenta)
- 150 g Dinkelmehl (Type 1050)
- etwas Mehl zum Ausrollen
- Salz
- 125 g kalte Butter, gewürfelt
- etwas Butter für die Form
- 1 Ei • Hülsenfr. zum Blindbacken
- Für die Füllung**
- 200 g Karotten • 300 g Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 200 ml Milch • 4 Eier
- schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Babyspinat / Asia-Salat
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

Tarte mit Roter Bete

- Grieß mit Mehl, Salz, Butter, Ei und 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten. In Folie 1 Std. kühlen. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Boden einer Tarteform buttern und mit Mehl austäuben.
- Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis (ca. 35 cm) ausrollen. In die Form geben, andrücken und Teig mit Gabel mehrmals einstechen.
- Mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte darauf schütten. Auf mittlerer Schiene 15 Min. backen. Papier mit Hülsenfrüchten entfernen und weitere 10 Min. backen.
- Inzwischen die Karotten und Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit dem Frischkäse, Milch, Thymian und 4 Eiern kräftig verquirlen. Salzen und pfeffern.
- Gemüse in der Tarteform verteilen. Mit der Eiermischung übergießen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten in 30 - 35 Minuten fertig backen.
- Spinat putzen. Mit Zitronensaft und Öl mischen. Mit etwas Salz würzen. Auf die Tarte geben und gleich servieren.

🕒 Zubereitung: 40 Minuten
+ Garzeit im Ofen 40 Minuten
🍴 Pro Portion:
580kcal; 32g F, 29g E, 44g KH

🕒 Gesamtzeit: ca. 30 Min. + 1 Std.
Kühlzeit + 30 Min. Backzeit
🍴 Pro Stück:
410kcal; 28g F, 12g E, 28g KH