

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)!



Herbstsalat mit Trauben + Käse

Zutaten

- ☐ 30 g b*Walnussbruch
- ☐ 1 Endiviansalat / Salat
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 150 g blaue Trauben, kernlos
- ☐ 125 g Gouda, z.B. „b*Helle Freude“
- ☐ 3 EL Balsamico Bianco
- ☐ 1 EL b*Ahornsirup
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ 3 EL Walnussöl

Zubereitung

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Trauben waschen, trockentupfen und halbieren. Den Käse würfeln.

Balsamico mit etwas Wasser, Ahornsirup und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterziehen.

Alle Salatzutaten in eine flache Schüssel geben. Die Vinaigrette hinzufügen und alles vorsichtig miteinander vermengen.

⊗ Käse nach Belieben, auch kräftigerer Käse ist lecker

→ ein Bioladen Rezept

Zuckerhutupf

⊗ alles Tofu

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Zuckerhut,
- 100 g Speckwürfel,
- 2 Zwiebeln (in Ringe),
- 20 g Butter,
- 50 ml Weißwein,
- 200 g Karotten (in Scheiben),
- 2 Knoblauchzehen (gepresst),
- Majoran,
- Thymian,
- Salz,
- Pfeffer

Zubereitung:

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebelringe dazu geben. Die Zwiebeln glasig, den Speck goldbraun braten und heraus nehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben, Majoran und Thymian darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein zugießen; Karotten mit dem Knoblauch mischen und dazu geben. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

! Diese Woche sind die
Schnitzwerk des Ökokisten
bereits ab Donnerstag
sichtbar. Achtung,
Samstag ist Feiertag,
dafür ist das Besellschere
von Samstag auf Freitag
! vorgezogen (Dienstag
Lieferung)

Krautsalat mit Weißweindressing

- Weißkohl vierteln, Strunk keilförmig heraus schneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden. Möhren bei Bedarf halbieren und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Weißwein, Essig, Zucker und Fenchelsamen, Senf, Öl, Salz und Pfeffer unterrühren, abkühlen lassen. Soße über Weißkohl und Möhren gießen. Alles vermischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
- Birne vierteln und in dünne Spalten schneiden. Unter den Kohl mischen und abschmecken. Mit Kresse und Schnittlauchröllchen bestreuen.

• Tipp: Dazu schmeckt Vollkornbrot.

400g Weißkohl
200g Möhren
150ml trockener Weißwein

2 EL Weißweinessig
1 EL Rohrohrzucker
2 TL Fenchelsamen
1 EL körniges Senf
3 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer
1 reife Birne
1 Handvoll Kresse
1 EL Schnittlauchröllchen
(8 Scheiben Vollkornbrot)

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 Sonnenblumen-
kerne 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

Karamellisierte Zwiebeln

Karamellisierte Zwiebeln sind lecker und vielseitig einsetzbar. So verfeinern Sie als Topping Kartoffelbrei und Suppen, lassen sich perfekt in Brot einbacken oder über einen Salat streuen.

ZUTATEN

400 g Zwiebeln
2-3 EL Rapsöl (wahlweise auch ein anderes pflanzliches Bratöl)
2 TL Zucker
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
nach Belieben einen Schuss Rotwein oder Sherry zum Ablöschen

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Ringe oder kleine Stücke schneiden. Zwiebelringe sind natürlich auch sehr dekorativ und sehen schön auf dem Teller aus.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln dazu geben.

Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze mit Salz und Pfeffer unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten anschwitzen. Dann den Zucker über die Zwiebeln geben.

Nun unter gelegentlichem Rühren die Zwiebeln karamellisieren lassen. Dies dauert ca. 10 Minuten.

Wenn möchte, kann nun noch den Rotwein oder Sherry zum Ablöschen über die Zwiebeln geben und 5 Minuten köcheln lassen.

⊗ B.B. mit Asiasalat ersetzen
Brunnenkresse und Pflaume
an Sesam-Limetten-Vinaigrette

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

☆ mittel
ca. 25 Min. + ca. 15 Min.
zum Marinieren
⌚ Portion:
425kcal, 11g F, 11g E, 56g KH