

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)!



## Birnentorte mit Walnusscreme

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser.

Pro Stück (bei 12 Stück): ca. 350 kcal, 5 g E, 18 g F, 43 g KH

*Regionale  
Birnen sind nun  
hübsch zu Ende*

75 g weiche Butter

100 g Zucker

1 kleines Ei, Salz

1 Pck. Vanillezucker

150 g Mehl

Butter für die Form

Für die Füllung:

75 g weiche Butter

75 g Puderzucker

etwas abgeriebene

Orangenschale

2 große Eier

30 g Vanillepuddingpulver

200 g Orangenmarmelade

3-4 reife Birnen

2 EL geröstete Mandelblättchen

1 Für den Teig: Butter mit Zucker, Ei, Salz und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl untermischen. Teig in die gefettete Form geben, Rand formen. 2 Stunden kühlen.

2 Für die Füllung: Butter und Puderzucker mit Orangenschale und Eiern schaumig rühren. Nüsse und Puddingpulver untermischen.

3 Teig mit etwas Orangenmarmelade bestreichen. Füllung daraufgeben. Geschälte, halbe Birnen hineinsetzen. Bei 190 Grad 50-60 Minuten backen.

4 Restliche Marmelade erwärmen, durch ein Sieb streichen. Birnen damit bestreichen. Mandelblättchen darüberstreuen. Torte warm mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

## Krautsalat

600 g Weißkohl

2 EL Pflanzenöl

4 EL Mineralwasser, mit Kohlensäure

4 EL Essig

1 TL Senf

4 EL Kräuter, gemischt u. gehackt

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe (n. Geschmack)

Jodsalz

Pfeffer

Kümmel

*Topinambur  
noch im  
Salat  
schmeckt  
schön  
würzig.*

Weißkohl putzen, waschen und den harten Strunk heraus-schneiden. Das Kraut in feine Streifen hobeln und kurz ↓

SÜSSKARTOFFEL-WEDGES MIT  
AVOCADO-ERBSEN-MUS*- das gemischt mit Kartoffeln  
- beiden Gewürzen variieren  
- was es noch schneller gehen muß, Fischkäs nehmen.*FÜR 4 PORTIONEN  
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Min.  
PRO PORTION: ca. 425 kcalFÜR DIE WEDGES:  
1 kg Süßkartoffeln  
3 EL Olivenöl  
2 TL Kreuzkümmelsamen  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Thymianblättchen  
3 EL helle SojasauceFÜR DAS AVOCADO-ERBSEN-MUS:  
150 g Erbsen (TK, angetaut)  
1 reife Avocado  
1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
1-2 Knoblauchzehen  
ca. 10 Minzeblätter  
2 EL LimettensaftAUSSERDEM:  
Salz | Cayennepfeffer

× Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und jede längs in 6-8 Spalten schneiden. Die Spalten auf einem Backblech mit Olivenöl, ¼ TL Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Cayennepfeffer, Thymian und Sojasauce gut mischen. Die Süßkartoffeln im Ofen ca. 20 Min. backen, bis sie kräftig gebräunt und knusprig sind, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden.

× Inzwischen für das Mus die Erbsen in einen hohen Rührbecher geben. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zu den Erbsen geben. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben.

× Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und mit Limettensaft und 2 EL Wasser in den Rührbecher geben. Die Mischung nicht zu fein pürieren. Das Mus mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Wedges aus dem Ofen nehmen und mit dem Mus anrichten.

## DAZU SCHMECKT'S AUCH

Das Mus macht sich auch auf einer Veggie-Stulle hervorragend, begleitet aber ebenfalls gerne mal schlichte Pellkartoffeln oder knackige Gemüsesticks aus Möhren, Gurke und Kohlrabi.

*300g Weißkohl  
1 Zwiebel  
2 TL Ingwer  
1 Ei  
2 EL Sojasauce*Jodsalz  
Pfeffer  
Kümmel, gemahlen  
Semmelbrösel (zum Panieren)  
Fett (zum Fritieren)

Den Weißkohl putzen, in einzelne Blätter teilen und 3 min blanchieren. Gut abtropfen lassen. Anschließend fein hacken oder durch den Fleischwolf geben. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Schmalz goldgelb andünsten. Zwiebel, Ei, Grieß, Gewürze und Wirsing zu einem Teig vermengen und abschmecken. Aus dem Teig kleine Klöße (2-3 cm Durchmesser) formen und in Semmelbröseln wälzen. Die Panade gut andrücken und die Bällchen bei 180 °C etwa 3 min fritieren.

**Dazu paßt:** Schmeckt gut auf einem Bett aus gehackten Tomaten mit vielen Kräutern.**TIP:** Die Klößchen lassen sich gut vorbereiten und das Fritieren der relativ kleinen Portionen (für jeden 3-4 Bällchen) ist dann schnell gemacht.*Diesen Samstag ist in  
Düsseldorf das Saatgut-Festival  
am Geschwister-Scholl-  
Gymnasium*

## Bunte Süßkartoffel-Topinambur-Kartoffel-Suppe

400 g Topinambur  
400 g Kartoffeln  
5-7 Kartoffeln  
1-2 Süßkartoffeln  
150 g Pak Choi  
2-3 EL Rohrohrzucker  
1 Dose Kokosmilch  
1 EL Kokosöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Salz  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Curry (oder Kurkuma)  
1/2 TL schwarzer Pfeffer

× stampfen. Aus Öl, Mineralwasser und Essig eine Marinade rühren. Den Senf und die Kräuter zugeben. Die Zwiebeln abziehen und hacken und ebenfalls zur Salatsoße geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den Weißkohl geben und ca. 15 min ziehen lassen.

× Wird der Weißkohl geknetet oder zerstampft, wird er weicher. "Nur" gewaspt bleibt es knediger

## Zubereitung

Topinambur und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Topf mit Kokosöl kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 20-25 Minuten köcheln, bis sie weich sind und mit einem Stabmixer zu einer Creme püriert werden können. Geschälte Süßkartoffeln und Karotten würfeln und beiseite stellen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles verrühren. Erst zum Schluss Süßkartoffeln, Karotten und geschnittenen Pak Choi hinzufügen, damit diese knackig und vitaminreich bleiben.