

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)!



Gnocchi mit Rote Bete, Ziegenkäse und Walnüssen

100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 600-800 g rote Bete, ½ EL Olivenöl 2 EL Rohrzucker, 5 EL dunkler Balsamicoessig, 250-350 ml Gemüsebrühe, ½ TL getrockneter Rosmarin oder 1 Zweig frischer, 60-80 g Walnusskerne, 2 EL Butter/Margarine, 800 g-1 kg Gnocchi, Salz, Pfeffer, 200 g Ziegenfrischkäse/vegane Creme.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein würfeln, die rote Bete schälen und ca. 1 cm groß würfeln (nicht zu groß, sonst benötigen sie zu lange). Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen für ca. 2 Min. Die Rote Bete zufügen und unter Rühren ca. 4 Min. braten, den Zucker zufügen und ca. 1 Minute braten und karamellisieren lassen. Mit 3 EL Essig ablöschen, 250 mg Brühe zugießen und ca. 25 Minuten im geschlossenen Topf garen lassen. Den Rosmarin vorbereiten. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne unter Rühren leicht anrösten. Die Gnocchi im Fett anbraten. Die Rote Bete evtl. noch mit etwas mehr Gemüsebrühe cremig rühren und mit dem restlichen Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Portionieren den Ziegenkäse in kleinen Nocken auf der roten Bete platzieren.

Zutaten:

1500 ml Wasser
ca. 1 kg Möhren
ca. 500 g Kartoffeln
1 - 2 Zwiebeln
½ Sellerieknothe
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Honig
evtl. etwas Zitronensaft
1 EL Meerrettich
2 EL Butter / Margarine
Sahne
Deko

und/oder
mit Datteln oder
Platinen als
fein-füchtige
Gorgonzola.

Zubereitung:

Geputztes und klein geschnittenes Gemüse und Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen, pürieren, die Butter einarbeiten (geht gut mit dem Pürerstab) und mit Meerrettich abschmecken.

Sahne mit etwas Meerrettich anreichern und damit dekorieren.

Grünes von Schnittlauch, Sellerie, Estragon oder Petersilie nach Belieben darüber streuen.

Hierzu schmeckt ein herhaftes Vollkornbrot.

*Das Rezept stammt
von Agnes Großke-Farup*

Möhrencremesuppe mit Meerrettich

für 4 - 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 15 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

SÜßKARTOFFEL-PUFFER MIT KRÄUTERQUARK

Für die Süßkartoffel-Puffer Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, grob reiben und in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz bestreuen und etwa 10 Minuten stehen lassen, damit Flüssigkeit austritt. Anschließend die Flüssigkeit abgießen und die Masse gründlich ausdrücken. Mehl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein Ei untermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen.

Pro Puffer 1-2 Esslöffel der Masse hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kräuterquark den Quark in eine Schüssel geben. Eine kleine rote Zwiebel fein würfeln, die Kräuter hacken und beides unter den Quark rühren. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

Die warmen Süßkartoffel-Puffer zusammen mit dem Kräuterquark servieren. Dazu passt ein grüner Salat oder ein Gurkensalat.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Süßkartoffel-Puffer:
600 g Süßkartoffeln
200 g Kartoffeln
50 g Mehl
1 Ei
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten
Für den Kräuterquark:
400 g Quark
1 kleine rote Zwiebel
Kräuter nach Wahl
1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
Salz, Pfeffer

*Hier kann man auch gut mit
Gemüse vorröhren variieren:
z.B. Röhrchen*

*oder mal ganz bunt gewürzt
(Sellerie, Pastinake, Röhrchen, Rettich....)*

*Kräuter und Würze und Vorrat (TK Dose)
oder mit Tomatenmark und Paprika edelsüß
und 1 Spritzer Salsamic.*