

Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
zusätzlich bestellen:

bis \_\_\_\_\_

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)!

**Gnocchi mit Rote Bete, Ziegenkäse und Walnüssen**

100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 600-800 g rote Bete, 5 EL Olivenöl 2 EL Rohrzucker, 5 EL dunkler Balsamicoessig, 250-350 ml Gemüsebrühe, ½ TL getr. 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 Sellerieknolle  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 1 TL Honig  
 evtl. etwas Zitronensaft  
 1 EL Meerrettich  
 2 EL Butter / Margarine  
 Sahne  
 Deko

**SELLERIE-CREMESUPPE****ZUTATEN**

- 800-900 g Sellerie  
 1 Stange Lauch (nur der weiße Teil)  
 1 große Kartoffel  
 1 Apfel  
 2 L Gemüsebouillon (S. 276)  
 250 ml Pflanzenmilch  
 einige EL Öl  
 2 Lorbeerblätter  
 1 Pimentkorn  
 ½ TL getrockneter Majoran  
 ¼ TL getrockneter Liebstücker  
 1-2 Prisen geriebene Muskatnuss  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer

**Knoblauchcroûtons**

- 4 Scheiben altes Brot, klein gewürfelt  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Öl  
 kleine Prise getrockneter Thymian  
 kleine Prise getrockneter Majoran  
 kleine Prise Salz

*und/oder  
mit Datteln oder  
Platane als  
fein-färbige  
ergänzung.*

**Zubereitung:**

Geputztes und klein geschnittenes Gemüse und Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen, pürieren, die Butter einarbeiten (geht gut mit dem Pürierstab) 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 herzhaftes Vollkornbrot.

**Möhrencremesuppe mit Meerrettich**

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

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

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

*Das Rezept stammt  
von Agnes Grosche-Farup*

**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 vorrücken variieren:  
z.B. Möhre  
oder mal ganz bunt gemischt  
(Sellerie, Pastinake, Möhre, Rotebeete...)*

*Kräuter und Wald und Vorrat (TK Dill)  
oder mit Tomatenmark und Paprika edelsüß  
und 1 Spritzer Balsamico.*