

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!



Rote Bete mit Kidusebsencreme

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

Pro Portion: ca. 430 kcal,

10 g EW, 19 g F, 55 g KH

8 kleine Rote Bete (je ca. 200 g)*

400 g grobes Meersalz

6 EL Olivenöl

1 Dose Kichererbsen (850 ml)

1 Orange

1-2 TL Weißweinessig

1 Knoblauchzehe

1 EL edelsüßes Paprikapulver

Salz / Pfeffer

1 Bund Petersilie

1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver

1 EL helle Sesamsamen

Außerdem:

kleine Auflaufform oder Bräter

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Roten Beten gründlich waschen und abbürsten.

2 Auf dem Boden der Auflaufform das Meersalz verteilen. Die Knollen dünn mit insgesamt 1 EL Öl bepinseln und auf das Salz setzen. Die Rüben im heißen Backofen (Mitte) in 60-70 Min. weich garen.

3 Inzwischen für die Creme die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Orange auspressen. Den Saft zusammen mit 1 EL Olivenöl und dem Essig in eine Rührschüssel geben. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

4 Knoblauch und 1/2 EL edelsüßes Paprikapulver zu den Kichererbsen geben. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter klein zerzupfen. Das restliche Olivenöl mit dem übrigen edelsüßen sowie dem rosenscharfen Paprikapulver verrühren und salzen. In einem Pfännchen ohne Fett die Sesamsamen goldgelb rösten.

6 Die Kichererbsencreme auf Teller verteilen und mit dem Paprika-Würzöl beträufeln.

7 Die Roten Beten aus dem Backofen nehmen und die Haut mit einem Messer abziehen. Die Knollen in Spalten oder Scheiben schneiden und diese auf die Portionen geben. Alles mit den Sesamsamen und der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

* Rote Bete färben stark ab. Beim Verarbeiten sollten Sie deshalb Küchenhandschuhe tragen.

Man kann die Rote Bete auch in Scheiben dünsten und die Creme dazu machen. Als das Salz intensiviert den Geschmack.

Kongliche Einladung:

Samstag, 22.3. M°

offene Führung

Samstag, 23.3. M°

Familienführung

Oder andere Würzgemüse

Zutaten

- ☐ ca. 500 g bunte Bete
- ☐ 300 g Pastinaken
- ☐ 300 g (bunte) Möhren
- ☐ 400 g Süßkartoffeln
- ☐ 7 EL b*Olivenöl
- ☐ 3 EL Zitronensaft
- ☐ 3 EL Rosmarinnadeln, f. gehackt (o. 2 TL getrocknet)
- ☐ Salz
- ☐ 50 g Beluga Linsen
- ☐ 3 Orangen
- ☐ 2 rote Zwiebeln
- ☐ 2 EL Balsamico Bianco
- ☐ 2 TL körniger Senf
- ☐ Schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen.
- ☐ 100 g b*Feta, zerkrümelt

Sellerie-Haselnussuppe mit Apfelspalten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Knollensellerie • 1 Zwiebel (50 g) • 2 EL Butter • 400 ml Gemüsebrühe • 150 ml Apfelsaft • 1-2 TL Zitronensaft
50 g Sahne • Meersalz • 2 EL Haselnusskerne
1 säuerlicher Apfel • Pfeffer 2 EL gehackte glatte Petersilie

Sellerie und Zwiebeln fein würfeln und in einem Esslöffel Butter andünsten, Gemüsebrühe, Apfelsaft, Zitronensaft, Sahne und Meersalz zugeben und zugedeckt in fünf bis acht Minuten weich kochen. Haselnüsse grob hacken. Apfel in dünne Spalten schneiden und in einer beschichteten Pfanne in wenig Butter von beiden Seiten leicht braten, Suppe pürieren und abschmecken. Pfeffer, Petersilie, Haselnüsse und Apfelspalten zugeben, erhitzen und servieren.

Weinsauerkraut mit Kartoffel-Apfelpüree

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Püree: 600 g mehlig kochende Kartoffeln • 2 säuerliche Äpfel
2 EL Butter • 200 ml Milch • Meersalz • Pfeffer • Muskat
Sauerkraut: 50 g Sultaninen • 300 ml kräftiger und nicht ganz trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe und Apfelsaft)
3 Zwiebeln • 2 EL Butter • 600 g Sauerkraut • 2 Lorbeerblätter
2 EL Wacholderbeeren • 1-2 TL Honig

Sultaninen mit Wein bedeckt mehrere Stunden einweichen.

Kartoffeln mit Schale dämpfen oder dünsten. Äpfel in kleine Würfel schneiden, in Butter anbraten, zwei Esslöffel Wasser zugeben und zugedeckt knapp weich dünsten.

Für das Sauerkraut die Zwiebeln fein würfeln und in Butter anschwitzen. Sauerkraut grob hacken, mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Honig und restlichem Wein zu den Zwiebeln geben, zugedeckt 12 Minuten dünsten. Sultaninen samt Einweichflüssigkeit zugeben, 3 Minuten dünsten, abschmecken und servieren.

Kartoffeln abschrecken, heiß schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Milch, Meersalz, Muskat und Pfeffer aufkochen, Kartoffelmasse mit dem Schneebesen unterrühren, mit Äpfeln vermischen und abschmecken.

*Statt Weißwein passt auch Apfelsaft.
Sobald es und gehackte Haselnüsse mitgaren
und mit Thymian ausstreuen.
x die Zwiebeln*

Salat aus Feingemüse mit Linsen-Vinaigrette

Zubereitung

Das Gemüse putzen, schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben bzw. Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. (Rote Bete in eine separate Schüssel, damit das restliche Gemüse sich nicht verfärbt).

6 EL Olivenöl mit Zitronensaft und Rosmarin verrühren. Mit Salz würzen. Die Marinade auf beide Schüsseln verteilen, gut mischen und ca. 30 Minuten marinieren.

Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im auf 220° vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30-35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Linsen nach Packungsanweisung garen, abgießen und leicht salzen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird (Saft auffangen) und in Stückchen schneiden. Zwiebeln pellen und in dünne Spalten schneiden.

Die Zwiebeln im restlichen Öl andünsten, mit der aufgefangenen Marinade und dem Orangensaft ablöschen und etwa 3-4 Minuten einkochen lassen. 75 ml Wasser und den Balsamico angießen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Vinaigrette mit Senf, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zum Schluss die Linsen hinzufügen.

Das fertige Gemüse aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Vinaigrette mischen. Auf einer großen Platte oder einer flachen Schüssel anrichten. Orangenstückchen und Feta darauf verteilen und möglichst noch lauwarm servieren.