

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)!

**Zutaten**

- 12 kleine, festkochende Kartoffeln
- Meersalz
- 4 Fenchelknollen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- einige Rucolablättchen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 2-3 EL schwarze Oliven in Öl
- 2 EL Kapern
- 1 EL Ahornsirup

**Geschmorter Zitronenfenchel**

- 1 Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken. 1 EL Meersalz zufügen. Kartoffeln weich kochen. Dann pellen.
- 2 Unteres Ende der Fenchelknollen 1 cm breit, äußere Blätter und grüne Stiele entfernen. Fenchel der Länge nach achtern. Zitronen der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch leicht andrücken. Rucolastiele etwas kürzen.
- 3 Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Fenchel darin anbraten. Kartoffeln, Fenchelsamen und Knoblauch zufügen. Eine Minute anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Zitronenspalten zufügen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen. Fenchel unter gelegentlichem Schwenken garen. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
- 4 Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, das Gemüse noch kurz unter häufigem Wenden braten. Dann Rucola, Oliven und Kapern untermischen. Mit 1 EL Ahornsirup, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

- ⌚ Zubereitung: 40 Minuten
- ⓘ Pro Portion: 420kcal, 17g F, 12g B, 52g KH

Unsere neuen Frühstapfeln sind da!  
Süßkartoffelplätzchen (mit Rucolabutter)

**FÜR 4 PORTIONEN**

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.  
PRO PORTION: ca. 760 kcal

**FÜR DIE PLÄTZCHEN:**

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g feine Haferflocken
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Eigelb
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3-4 TL Currypulver
- ca. 4 EL Olivenöl

**FÜR DIE RUCOLABUTTER:**

- 1 Bio-Zitrone
- 60 g entsteinte schwarze Oliven
- 1-2 Knoblauchzehen
- 150 g Rucola
- 100 g Butter

**AUSSERDEM:**

- Salz | schwarzer Pfeffer
- 100 g Ziegenfrischkäse (feste Sorte, z. B. Ziegenkäsetaler)

oder einen  
Reduzen  
Joghurt - Kräutern - Die

✗ Für die Plätzchen die Süßkartoffeln putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und in 10-15 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf weich kochen. Die Süßkartoffeln abgießen, sehr gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

✗ Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Sonnenblumenkerne grob hacken und mit Petersilie, Haferflocken, Ei, Eigelb, Kreuzkümmel und 3 TL Curry unter die Süßkartoffeln rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiterem Currypulver abschmecken und 15 Min. quellen lassen.

✗ Inzwischen für die Rucolabutter die Zitrone heiß waschen, trocken hacken, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Oliven grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und etwas kleiner schneiden.

✗ Die Butter in einer weiten Pfanne aufschäumen lassen, den Knoblauch und die Oliven hinzufügen und ganz kurz darin andünsten. 4 EL Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben. Dann den Rucola hinzufügen und nur ganz kurz zusammenfallen lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt warm halten.

✗ In einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Kleine Plätzchen aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Süßkartoffelmasse ins heiße Öl geben und etwas flach drücken. Die Plätzchen portionsweise bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

✗ Die Rucolabutter noch einmal kurz erhitzen und mit den Plätzchen auf Teller verteilen. Den Ziegenfrischkäse darüberkrümeln.

200g Dinkel-Vollkornmehl  
100g Butter / Margarine  
1 TL Rohrohrzucker  
1 Prise Salz  
70-80 ml kaltes Wasser  
250g Fenchel  
150g Rhabarber  
1 kl. Zwiebel  
1 EL Bratöl  
Salz, Pfeffer

**Spinatauflauf in Schneckenform****Zutaten:**

Nudelteig Fertigprodukt oder selbstgemacht

**Für die Füllung:**  
1 kg frischer Spinat,  
1 Stange Porree (Lauch),  
125 g Schafskäse,  
125 g Mozzarella,  
100 g Pinienkerne, ersatzweise Sonnenblumenkerne, etwas Salz und Muskat, gekörnte Brühe.

**Für den Guß:**  
150 g süße Sahne,  
3 Eßl. geriebenen Parmesan,  
1 Ei, schwarzer Pfeffer.

**Zubereitung:**

Den Nudelteig so dünn wie möglich als Rechteck ausrollen.

Den Spinat vorbereiten, ebenso den Porree, beide Gemüsesorten in feine Streifen bzw. Ringe schneiden und ohne Wasserzugabe in heißem Öl ca. 5 Min. dünsten. Zerbröckelten Schafskäse und gewürfelten Mozzarella untermischen und alles zusammen auf dem Teig, der vorher mit etwas Öl bestrichen wurde, verteilen. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten und darüber verteilen. Wenig gekörnte Brühe oder Salz überstreuen. Den Teig aufrollen und schneckenförmig in eine geölte Auflaufform legen.

Aus Sahne, Ei, Parmesan und

Pfeffer den Guß quirlen und über dem Auflauf verteilen. Backzeit: etwa 45 Minuten bei 180°.

**Fenchel-Galette mit Rhabarber**

► Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl, Butter, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Wasser zugeben und alles zu einem Teig verkneten. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

► Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Rhabarber putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

► Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebeln 2 Minuten glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

► Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ø 26 cm). Mit Frischkäse bestreichen, dabei 2 cm Rand aussparen. Fenchel, Zwiebel und Rhabarber darauf verteilen. Überstehenden Rand leicht über die Füllung klappen und mit Eigelb bestreichen.

► Galette mit Thymian bestreuen und auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten goldbraun backen.

780g Kräuterfrischkäse  
1 Eigelb  
2 Stängel Thymian

oder  
Landjäger  
oder  
Zwiebeln  
oder  
ca. 200g  
Spinat  
oder  
Spinat

In des Kalenders wurde  
25. April als Weibertag  
des Bürgermeisters zum  
Fest bei uns.  
Interessante sind gerne  
willkommen →  
gerne Info in Kürze  
online.

oder auf die Seite  
eine Fischrezepte aus der  
Novatsaktion