

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:



Zutaten

12 kleine, festkochende
Kartoffeln
Meersalz
4 Fenchelknollen
2 unbehandelte Zitronen
2 Knoblauchzehen
einige Rucolablätterchen
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

Zubereitung:
40 Minuten

Pro Portion:
420kcal, 17g F, 12g E, 52g KH

Unsere neuen Frühkartoffeln sind da!

Süßkartoffelplätzchen (mit Rucolabutter)

FÜR 4 PORTIONEN

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

FÜR DIE PLÄTZCHEN:

1kg Süßkartoffeln
1-2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
75g Sonnenblumenkerne
75g 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
60g entsteinte schwarze Oliven
1-2 Knoblauchzehen
150g Rucola
100g Butter

AUSSERDEM:

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

Oder einer
lederner unter
Jogurt - Käse - Dip

Geschmorter Zitronenfenchel

- Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken. 1 EL Meersalz zufügen. Kartoffeln weich kochen. Dann pellen.
- Unteres Ende der Fenchelknollen 1 cm breit, äußere Blätter und grüne Stiele entfernen. Fenchel der Länge nach achteln. Zitronen der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch leicht andrücken. Rucolastiele etwas kürzen.
- 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.
- 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.

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)!



200g Diabel - Vollkorn weiß

100g Butterlazagne 1 TL Rohrohrzucker

1 Prise Salz

70-80 ml kaltes Wasser

250g Teufel

150g Rhabarber

1 kle. Zwiebel

1 EL Bratöl

Salz, Pfeffer

Spinatauflauf in Schneckenform

Zutaten:

Nudelteig ~~festig produkt oder
zärtig gewürzt~~

Für die Füllung:

1 kg frischer Spinat,
1 Stange Porree (Lauch),
125g Schafskäse,
125g Mozzarella,
100g Pinienkerne, ersetzt
weise Sonnenblumenkerne,
etwas Salz und Muskat,
gekörnte Brühe.

Für den Guß:

150g 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 Wasserzugebung 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 Käuterfrischkäse

1 Eigelb

2 Stängel Thymian

oder

Landjägerl

oder

Zwiebeln

oder

mit der 80g

frische Nüsse

oder

mit der 80g

frische Nüsse