Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

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

Bioland Familie Hannen LAMMERTZHOF

ökokiste

**Zutaten**

- 4 Äpfel
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400 g Süßkartoffeln, gewürfelt
- 2 EL Zitronensaft
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Apfelsaft
- 100 ml Sojasahne
- 200 g Seidentofu, gewürfelt
- 1 Handvoll Korianderblättchen, gehackt

Zubereitung: 40 Min. + Kochzeit: 20 Min.

Pro Portion: 315kcal; 16g F, 5g E, 37g KH

**Süßkartoffel-Apfel-Suppe**

1 Einen Apfel fein, die anderen Äpfel grob würfeln.
2 Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten weich kochen.
3 Apfelwürfelchen im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern.
4 Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5 Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Tofu, Apfelwürfelchen und Koriander in die Suppe geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

## Lauwarmer Zuckerhutsalat mit Kürbis

*Rezept von HOF ENGELHARDT, Untermünkheim*

Für 2 Personen

- 1 Zuckerhut
- 30 g frischer Ingwer
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 5 Stängel Koriandergrün (oder Petersilie)
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Sesamöl

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

1 Den Zuckerhut putzen und den Strunk entfernen. Die Zuckerhutblätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Kürbis waschen, entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocknen und hacken. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und ca. 5 Minuten mit andünsten, mit Essig ablöschen. Zucker, Salz und Sesamöl unterrühren. Die Zuckerhutstreifen hinzufügen und kurz dünsten, bis sie zusammenfallen. Den Salat anrichten und lauwarm mit Koriandergrün und Kürbiskernen bestreut servieren.

Ökokisten Kollegen, die wir im Frühjahr auch besucht haben,

Kürbis Pasta mit Frischkäse

**ZUTATEN**

- 400 g Byodo Rigatoni, semola
- 700 g Hokkaido-Kürbis, klein gewürfelt
- 3 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
- 1 EL brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 250 ml Gemüsebrühe
- Byodo Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 120 g Frischkäse
- nach Belieben frischer Basilikum, fein gerupft
- Byodo Kürbiskernöl
- nach Belieben Kürbiskerne, geröstet

**ZUBEREITUNG**

Byodo Rigatoni in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Byodo Brat-Olive und Zucker in einer tiefen Pfanne erhitzen. Sobald der Zucker goldbraun karamellisiert ist, Kürbiswürfel zugeben und ca. 3 Minuten unter Wenden darin braten. Den Knoblauch, Ingwer und die Frühlingszwiebeln zugeben und ca. eine Minute mitbraten. Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 3 weitere Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbissauce mit den Rigatoni und dem Frischkäse gut vermischen. Mit Basilikum und Kürbiskernen dekorieren und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Ein Byodo Rezept

Letzte Woche war etwas des Wirrwarr, danke für das Verständnis.

Unser Adventsangebot ist aufgebaut, die Plätzchen stapeln sich.

Wie wäre es mit einem Besuch bei uns zu den Barista zeiten Freitag Nachmittag und Samstag Vormittag?

Der Weihnachtsbaum Verkauf startet am Freitag, den 4.12. nachmittags. Auch wieder mit einem ganz kleinen Weihnachtsmarkt und heißem Glühpunsch ohne Alkohol und Waffeln.

Rote Bete, immer wieder auch roh sooo lecker!

**ROTE RÜBEN MIT ORANGEN**

2 Rote Rüben, 2 Orangen, Sonnenblumenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer (am besten weißer aus der Mühle), 1 kleine Zwiebel

Rote Rüben grob raspeln. 1 Orange halbieren und eine Hälfte davon auspressen. Die Roten Rüben mit Orangensaft, Öl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer anmachen.

Die restlichen 1 1/2 Orangen schälen und so viel weiße Häutchen wegzupfen wie möglich. Die Orangen mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden und mit hauchdünnen Zwiebelringen mischen.

Die Orangen neben den Roten Rüben anrichten und mit Pfeffer übermahlen.

Gut passt auf diesen Rohkostteller noch ein wenig Feldsalat, der, leicht gesalzen, nur mit wenig Öl und Essig beträufelt wird.