

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)!



Süßkartoffel-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten für ca. 6 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 3 große Süßkartoffeln
- 5 Kartoffeln
- 5 große Karotten
- 1 Mango
- 1,5 ltr Wasser
- 400 ml Rapunzel Kokosmilch
- 1 EL Rapunzel Brat- und Backöl
- 200 g Rapunzel Linsen rot oder gelb
- 3 cm Ingwer
- 1,5 ltr Gemüsebrühe
- Herbamare® Asia-Gewürzsalz
- Chiliflocken
- Currypulver

Zuckerhuttopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Zuckerhut
- 100 g Speckwürfel
- 2 Zwiebeln (in Ringe)
- 20 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 200 g Karotten (in Scheiben)
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- Majoran
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebelringe dazu geben. Die Zwiebeln glasig, den Speck goldbraun braten und heraus nehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben. Majoran und Thymian darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein zugießen; Karotten mit dem Knoblauch mischen und dazu geben. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Zubereitung:

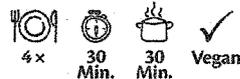
Zwiebeln, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Karotten und Mango würfeln.

1,5l Wasser zusammen mit der Kokosmilch zum Kochen bringen. Die Zwiebeln im Bratöl anbraten, die beiden Kartoffelsorten zugeben, kurz anschwitzen und in das kochende Wasser-Kokosmilch-Gemisch geben. Sobald dieses wieder kocht, die Linsen und Karotten zugeben.

Den Ingwer fein reiben und in die Suppe geben.

Nach 15 - 20 Minuten Kochzeit, wenn die Linsen weich sind, die Mango unterrühren und die Suppe mit Gemüsebrühe und nach Belieben mit Herbamare® Asia Gewürzsalz, Chiliflocken oder Currypulver abschmecken.

Kürbis-Gnocchi mit Grünkohlsoße



Zutaten:

Für die Gnocchi:

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 500-600g Trockenmasse)
- 400 g Kartoffeln, mehlig
- 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Rapunzel Meersalz
- 1 TL Kurkuma, gemahlen oder frisch gerieben
- 1/2 TL Muskatnuss

Für die Soße:

- 2 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Grünkohl
- 2 EL (ca. 100 g) Rapunzel Cashewmus
- 300 ml heißes Wasser
- 50 g Rapunzel Datteln Deglet Nour, klein geschnitten
- 1 TL Rapunzel Salz
- 100 g Rapunzel Haselnüsse
- 1 TL rosa Pfeffer, etwas zerkleinert

Zubereitung:

Für die Gnocchi:

Kürbis halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und 15 Min. weichkochen. Kartoffeln schälen und ebenfalls 20 Min. weichkochen. Kürbis und Kartoffeln zerstampfen und vermengen. Mehl, Salz, Kurkuma und Muskat hinzufügen, gut verrühren, bei Bedarf mehr Mehl zugeben. Teig in 4-5 Teile teilen, zu Strängen ausrollen und in 1,5 cm große Stücke schneiden, bemehlen und zu Gnocchi formen. Gnocchi in kochendem Salzwasser 3-4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche kommen, dann abschöpfen.

Für die Sauce:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und kurz anbraten. Grünkohl waschen, Strunk entfernen, klein schneiden und ein paar Min. mit anbraten. Cashewmus mit heißem Wasser verrühren, in die Pfanne geben, Datteln dazu geben und salzen. Weiter rühren, nach Belieben mit Wasser verdünnen. Gnocchi hinzufügen, kurz verrühren und warmhalten. Haselnüsse klein hacken, rösten und gegebenenfalls salzen. Gnocchi auf Teller verteilen, Haselnüsse und rosa Pfeffer darüberstreuen.

Tipp: Falls die Datteln sehr trocken sind, mit heißem Wasser übergießen und kurz einweichen

Radishesalat

Sonst als Gemüse

Blattsalat zubereiten

- 125 g getrocknete Datteln
- 3 EL Rotweinessig
- 200 g Vollkornreis
- 650 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Walnusskerne
- 2 EL weißer Sesam
- 3 Bund (300 g) Radisheschen
- 2-3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Sesamöl, geröstet
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 4 EL Kokosjoghurt

Zubereitung (ca. 30 Min.)

Datteln entsteinen und achteln. Essig mit 3 EL Wasser aufkochen, die Datteln damit begießen, quellen lassen. Reis in Brühe nach Packungsanweisung ca. 30 Min. kochen, bis nur noch ein paar Esslöffel Flüssigkeit übrig sein. Reis vom Herd nehmen und mit Deckel nachziehen lassen.

Inzwischen Walnüsse vorsichtig rösten, dann grob hacken. Anschließend den Sesam fettfrei anrösten. Radisheschen putzen, waschen und halbieren. Schalotten schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und sehr grob hacken.

Öl in eine Pfanne geben, Radisheschen mit der Schnittfläche nach unten hineinschleudern und ca. 5 Min. sanft anbraten. Schalotten und Knoblauch dazu und kurz mit andünsten. Dann die Datteln mit restlicher Flüssigkeit zugeben, bei großer Hitze kurz einkochen. Pfanne vom Herd nehmen, Sesam unterheben und alles würzen. Den warmen, aber nicht mehr ganz heißen Reis mit dem Joghurt verrühren. Reis auf Tellern mit Radisheschen anrichten, mit Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Herzliche Einladung:

Samstag, 12. 10.

11⁰⁰

Kindgerechte Hoffeierung

Samstag, 19. 10.

11⁰⁰ - 15⁰⁰

Nachschau

Gewinnspiel
Spielbegeisterung
Reaktion

Preis: 1 Radisheschen

Pastinaken-Haselnuss-Creme

FÜR 4 PERSONEN, VEGAN

Zubereitung: 35 Min., ca. 130 kcal

- 300 g Pastinaken
- 1 Schalotte
- 1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Haselnussmus
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1-2 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie (nach Belieben)

- Pastinaken und Schalotte klein schneiden. Öl erhitzen, Schalotte goldgelb andünsten. Pastinaken zugeben, salzen, pfeffern und kurz mitdünsten. Brühe angießen, Thymian zufügen und bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich garen. Abgießen, dabei die Brühe auffangen. Thymian entfernen und leicht abkühlen lassen.
- Pastinaken mit Haselnussmus fein pürieren, dabei gerade so viel Brühe zugießen, dass eine streichfähige Creme entsteht. Mit Muskat und Zitronensaft abschmecken und nach Belieben Petersilie unterrühren.