

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:



_____ 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)!



GEMÜSEBÄLЛЬCHEN IN TOMATEN-KRÄUTER-SAUCE

Zutaten für 4 Personen

Gemüsebällchen

400 g Blumenkohl

200 g Kartoffeln (ohne Schale)

1 Bund Petersilie

je 50 g Basilikum, Dill, Schnittlauch

je 30 g Blattkoriander, Zitronenmelisse

125 g Kichererbsenmehl

Meersalz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 g Garam Masala

Rapsöl zum Ausbacken

Sauce

1 Chilischote

1 Hand voll gehackte Kräutermischung

40 g Butter

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

750 ml Tomatenmus

Zubereitung

1 Blumenkohl und Kartoffeln waschen,

klein schneiden und in wenig Wasser garen. Inzwischen die Kräuter waschen, trockenschütteln und ohne Stiele fein zerkleinern. 2 Blumenkohl und Kartoffeln abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken. Kichererbsenmehl mit Kräutern und Garam Masala mischen und unter die Gemüsemasse arbeiten. Salzen, pfeffern und zu walnussgroßen Kugeln formen. 3 Für die Sauce die Chilischote waschen, putzen und die Kerne entfernen. Die Schote fein hacken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. 4 Butter zerlassen, Chilischote und Kreuzkümmel darin kurz andünsten. Tomatenmus zugeben und die Sauce etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. 5 Rapsöl in einer Friteuse oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, die Gemüsebällchen darin portionsweise schwimmend ausbacken. Fertige herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und warm stellen. 6 Sauce mit dem Stabmixer aufschlagen, die gehackten Kräuter unterrühren. Die Gemüsebällchen in der Sauce servieren.

Pro Portion: kJ: 2186, kcal: 521, E: 11 g,

F: 43 g, KH: 22 g, Ba: 7 g, Chol: 190 mg

Zubereitungszeit | 60 Minuten

Blumenkohl-Couscous mit Curryöl

Für 4 Personen. Zubereitung: 30 Min. + Marinierzeit: 8 Std.

- 1 Blumenkohl • 20 g Korinthen
- 2 EL Möhren, fein gewürfelt
- 1 EL Schnittlauch, in Röllchen
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 TL Korianderkörner, zerstoßen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Orangensaft • Salz
- Pfeffer, schwarz • 2 EL Curry, mild
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 TL Salz • 200 ml Olivenöl

- 1 Blumenkohl in feine Rösschen schneiden. Mit Korinthen, Möhren, Schnittlauch, Koriander, Olivenöl, 2 EL Essig und Orangensaft mischen. Salzen und pfeffern.
- 2 Curry, Knoblauch, Cayennepfeffer, Rauchsalz und Olivenöl pürieren. Nach 8 Stunden durch ein feines Sieb passieren. Kalt stellen.
- 3 „Blumenkohl-Couscous“ anrichten. Mit Curryöl und 2 EL Balsamico-Essig garnieren.

Kohlrabi - Kartoffel - Rösti

Das brauche ich

1 Portionen

1 Becher Joghurt 3,5% Fett (150 g)

1 Becher saure Sahne (150 g)

1 EL Quark

Meersalz

1 Msp. Schabzigerklee X

1 Bund Schnittlauch

2 mittelgroße Kohlrabi 1 Super-5 mittelgroße Kartoffeln Schweiß

2 Eier

2-3 EL Hirseflocken

gemahlene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

Hefestreuwürze

Öl zum Braten

Das mache ich

Joghurt, saure Sahne, Quark, Salz und Schabzigerklee gut miteinander verrühren. Schnittlauchröllchen zugeben.

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Mit Eiern, Hirseflocken und den Gewürzen verrühren. Ca. 10 Min. quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, je 1 Löffel Kohlrabi-Kartoffelmasse hineingeben und von beiden Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchentuch kurz wenden (reduziert Fett) und heiß servieren. Den Dip dazu reichen.

X Als Fischz 3 B. Schnittlauch

- tut etwas
Festo wird es
kantiger
frisch

- Rüdder auch

mal rot
gespalt
mit süßlicher
Sinee pralleu.

HERBSTRÜBEN AN WEISSE SAUCE

- 800 g Herbstrüben
 - 1 EL Butterschmalz/Bratbutter
 - 100 ml/1 dl Wasser
 - 1 Lorbeerblatt
 - Meersalz
- Weiße Sauce
- 2 EL Butterschmalz/Bratbutter
 - 2 EL Haushaltmehl
 - 100 ml/1 dl Milch
 - 100 ml/1 dl Wasser
 - 2 Umdrehungen grüner Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Prise geriebene Muskatnuss
 - Meersalz

1. Die Herbstrüben schälen und in 10 bis 15 mm große Würfel schneiden. Im Butterschmalz andünsten. Das Wasser und das Lorbeerblatt beifügen, aufkochen und salzen. 10 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

2. Für die Sauce das Mehl im Butterschmalz anschwitzen, die Milch und das Wasser unter Rühren dazugeben, aufkochen, die Sauce auf kleinem Feuer unter zeitweiligem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Würzen.

3. Die gekochten Rüben in der Sauce erwärmen.

→ Tipp: Die Herbstrüben mit einem farbigen Gemüse kombinieren.

Der Winterkrautkohlrabi wird ihre
Ärgerst gefangen und dann sieht
lange nichts zu passieren.
Leider sind einige zu klein gesetzt
worden, das ist ztl. nicht genug für die
ganze Würde.

Diese Würde haben Sie eine kleine Tüte
Kartoffeln als Probe dabei. Die nächsten
Würde gibt es 5kg Säde zum günstigen
Preis.