

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)!

erhalten
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle



GEMÜSEBÄLLCHEN 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 abtrop-

Feldsalat mit Grapefruit und Walnuss

Für 4 Personen. Zubereitung: 20 Min. + Röstzeit: 4 Min.

• 200 g Feldsalat
 • 1 rote Grapefruit
 • 50 g Walnüsse
 Dressing
 • 100 ml Olivenöl
 • 25 ml Walnussöl
 • 25 ml Grapefruitsaft
 • 25 ml Orangensaft
 • 1 EL Senf
 • 25 ml Himbeeressig
 • Salz, Pfeffer

1 Feldsalat auf Tellern anrichten. Grapefruit filetieren. Zum Salat geben.
 2 Walnüsse ohne Fett anrösten. Über den Salat streuen.
 3 Zutaten für das Dressing verrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

*Was keine Grapefruit mag, nimmt
 auch Orangensaft und z.B. Granat-
 apfelsauce oder Mandarinen.*

fen 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 Röllchen schneiden. Mit Korinthen, Möhren, Schnittlauch, Koriander, Olivenöl, 2 EL Essig und Orangensaft mischen. Salzen und pfeffern.
 2 Curry, Knoblauch, Cayennepfeffer, Rauchsatz 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.

*- Mit etwas
 Resto wird es
 kräftlicher
 frisch*

*- Rüben auch
 mal roh
 geraspelt
 mit süßem
 Zitrone probieren*

HERBSTRÜBEN AN WEISSER SAUCE

• 800 g Herbstrüben
 • 1 EL Butterschmalz/Bratbutter
 • 100 ml/1 dl Wasser
 • 1 Lorbeerblatt
 • Meersalz

Weißer Sauce

• 2 EL Butterschmalz/Bratbutter
 • 2 EL Haushaltsmehl
 • 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.

Kohlrabi - Kartoffel - Rösti

Das brauche ich

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 iSupp
 5 mittelgroße Kartoffeln iSupp
 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 (reduzierer Fett) und heiß servieren. Den Dip dazu reichen.

x Als Ersatz z.B. Sauerkraut

*Der Winterkohl wird im
 August gepflanzt und dann scheint
 lange nichts zu passieren.
 Leider sind einige zu klein geblieben
 werden daher evtl. nicht genug für die
 ganze Woche.*

*Diese Woche haben Sie eine kleine Tüte
 Kartoffeln als Probe dabei. Die nächsten
 Wochen gibt es 5kg Säcke zum günstigen
 Preis.*