

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)!



Karotten- Orangen- Pfanne

Was passt
auch
Brutahl gut
dazu.

Für 4 Personen

Zutaten

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 450 g Karotten, in dünne Streifen gehobelt
- 250 g Lauch, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Orangen, geschält und filtiert
- 2 EL Tomatenketchup
- 1 EL Demerara-Zucker
- 2 EL helle Sojasauce
- 100 g Erdnüsse, grob gehackt

- 1 Das Öl in einem vorgewärmten Wok erhitzen. Karotten und Lauch zugeben und 2-3 Minuten weich dünsten.
- 2 Die Orangenfilets zufügen und kurz pfannenrühren. Dabei darauf achten, dass die Orangenfilets möglichst ganz bleiben.
- 3 Tomatenketchup, Zucker und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Karottenmischung gießen. Weitere 2 Minuten pfannenrühren.
- 4 Die Karottenmischung auf vorgewärmte Servierschalen verteilen, die gehackten Erdnüsse darübergeben und sofort servieren.

Selleriebratlinge mit Kürbis-Currysoße vegan.

- Kartoffeln dämpfen oder in wenig Wasser dünsten. Zwiebeln fein würfeln, Sellerie und Apfel grob raspeln und in Butter anbraten, wenig Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt weich dünsten.

- Kartoffeln heiß pellen und zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken, mit Gemüse, Haselnüssen, Ingwer, Meersalz, Muskatnuß, Pfeffer vermischen und abschmecken. Aus jeweils 2 EL der Masse insgesamt etwa 12 flache Bratlinge formen und in Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten.

- Für die Soße Zwiebeln fein schneiden und in Butter anschwitzen. Kürbisfruchtfleisch und Bananen würfeln, kurz mitschwitzen, Curry zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zitronenschale, Ingwer, Muskatnuß, Pfeffer, Koriander, Honig und Zitronensaft zugeben und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 5 min) und pürieren. Orangensaft zugeben und abschmecken. Eventl. Sahne steif schlagen und auf die Soße geben.

Bratlinge 400 g
mehligkochende Kartoffeln
50 g Zwiebeln, 500 g Sellerie
100 g Apfel
20 g Butter (oder Margarine)
50 ml Gemüsebrühe
30 g geriebene Haselnüsse
2 TL frisch geriebener Ingwer
Meersalz, Muskatnuß, Pfeffer
2 EL natives Olivenöl
2 EL natives Olivenöl
Soße 50 g Zwiebeln
20 g Butter (oder Margarine)
100 g Kürbis-Fruchtfleisch
(Hokkaido oder Butternut)
50 g Bananen, 1-2 TL Curry
250 ml Gemüsebrühe
1/4 TL Zitronenschale, abgerieben
1/2 TL Ingwer (frisch), gerieben
1 Pr Muskatnuß, 1 Pr Pfeffer
1 Pr Koriander, 1 TL Honig
2-3 EL Zitronensaft
75 ml Orangensaft
40 g Sahne (eventuell)

Einheimische
Winterknochen
verbinden sich ganz
vorzüglich mit
asiatischen Aromen
Zubereitungszeit:
etwa 60 Minuten

Kürbis- Maronen- Risotto

- 1 In einem großen Topf 2 Esslöffel Butter mit dem Öl bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und Kürbis darin unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich ist und der Kürbis gerade braun wird. Dann die Maronen einrühren.

- 2 Die Hitze reduzieren, den Reis zufügen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen und 1 Minute unter Rühren mitkochen.

- 3 Die Safranfäden, falls verwendet, in 4 Esslöffeln heißer Brühe auflösen und zum Reis geben. Rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

- 4 Nun die Brühe nach und nach schöpflöffelweise zugeben; dabei ständig rühren und weitere Brühe zugießen, sobald der Reis die vorangegangene Portion aufgesogen hat. Insgesamt etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis gar und cremig ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 Den Risotto vom Herd nehmen und die restliche Butter einrühren. Dann den Käse unterheben und schmelzen lassen. Den Risotto auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start im neuen Jahr.
Positive Gedanken, Mut & Tatkraft und natürlich
Pausen, klein oder groß, leidet, gesellig, kreativ, ruhig....

Das Wintergemüse aus heimischen Anbau bzw. dem Lager glänzt
jetzt von seiner besten Seite.

Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen

Hier kommen die einheimischen
Wintergemüse mit einer exoti-
schen Currywürze auf den Tisch.
Dazu passt Vollkornreis oder Hirse

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten:

- 40 g Erdnusskerne ohne braune Häutchen
- 100 g Zwiebeln
- 300 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Wirsing
- 2-3 EL natives Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 50-100 ml Gemüsebrühe
- 150 g süßer Apfel
- 50 g Sahne
- Cayennepfeffer
- Meersalz
- 1-2 TL Zitronensaft
- 150 g Vollkornreis oder Hirse

- Erdnusskerne grob hacken und ohne Fett leicht rösten, dann beiseite stellen. Zwiebeln grob würfeln. Möhren und Sellerie in 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden, Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden.

- Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, Möhren unter Wenden 3 Minuten mitbraten, dann Sellerie zugeben und weiter 2 Minuten braten. Curry dazugeben, kurz mitbraten und etwas Gemüsebrühe zugießen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Wirsing hinzugeben und weiter 5 Minuten garen, bis das Gemüse fast gar geworden ist. Inzwischen Apfel vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Apfel, Sahne, Erdnüsse, Cayennepfeffer, Meersalz und Zitronensaft zum Gemüse geben und weiter 3 Minuten garen. Abschmecken und mit Vollkornreis oder Hirse servieren.

Für 4 Personen

Zutaten

- 3 EL Butter
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Kürbis, gewürfelt
- 250 g Maronen, gekocht, geschält und grob gehackt
- 350 g Arborio-Reis
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 TL zerriebene Safranfäden (nach Belieben)
- 1 l heiße Gemüsebrühe (s.S. 36)
- Salz und Pfeffer
- 85 g Parmesan, gerieben