

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)!



Vegetarischer Bauerntopf

Zutaten für 6 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün (etwa 250 g Möhren, 250 g Sellerie, 150 g Porree, Petersilie)
- 400 g Kartoffeln
- 2 Paprika
- 3 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Kräuter der Provence
- 3 EL Tofu (Gewürzzubereitung)
- optional 200 g Schmand und frische Kräuter
- dazu: Baguette

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und 10 Min. einweichen. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. 4. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei geringer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Vorbereitetes Gemüse und Tomatenmark hinzugeben und weitere 5 Min. garen. Währenddessen die Linsen abgießen. 5. Linsen, Lorbeerblätter, alle weiteren Gewürze, Brühe und gehackte Tomaten zugeben. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Gelegentlich umrühren. 6. Die Petersilie waschen und hacken. 7. Abschmecken, nach Belieben mit einem Klecks Schmand und der Petersilie verfeinern und mit Baguette servieren.

GRIECHENLAND

Lauchpastete mit Feta oder Blätterteig

Für 1 Tarteform Ø 24 cm (alternativ: Springform)
bzw. ca. 8 Stücke

1 kg Lauch + Salz + 2 Knoblauchzehen + 200 g saure Sahne
+ 3 Eier + 200 g Feta + 3 EL Semmelbrösel + schwarzer
Pfeffer + Muskat + 1 Packung Yufka-/Filoteig à 250 g (Supermarkt, türkischer Feinkostladen; + 1 EL Olivenöl + Außerdem: Tarte- oder Springform Ø 24 cm + Butter für die Form + Alufolie

1. Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren, in Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein würfeln und mit Sahne und Eiern in großer Schüssel verquirlen. Feta 1 cm groß würfeln und mit Lauch und Semmelbröseln zur Sahne-Ei-Mischung geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Form fetten. Teigblatt dünn mit Wasser bestreichen und Form damit auslegen. 3-4 weitere Blätter mit Wasser bestreichen und etwas versetzt darauf schichten, dabei die Ränder hochschlagen. Lauchfüllung gleichmäßig auf Teig verteilen. Ränder darüber schlagen und mit übrigen 4-5 mit Wasser bestreichenen Teigblättern belegen, Ränder einschlagen. Oberfläche mit Öl bestreichen. Ca. 30 Minuten goldgelb backen, mit Alufolie abdecken, weitere 15 Minuten backen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 45 Minuten Backzeit
Pro Stück: ca. 324 kcal, 1360 kJ, 13 g EW, 29 g KH, 17 g F, 2 BE

Agroforst-Monitoring

Wirst du mitforschen?

Komm zur Auftaktveranstaltung!

Wir freuen uns über Interessierte! Es sind **keine** Vorkenntnisse erforderlich. Das Team von agroforst-monitoring leitet uns an und wir unterstützen uns in der Lokalgruppe untereinander.

Am Samstag, den 03. Mai

Um 11 Uhr geht es los mit Infos zum Hof und zum Forschungsprojekt.

In der Mittagspause von 13.30 bis 15 Uhr ist für Verpflegung gesorgt!

Um 15 Uhr treffen wir uns für die erste Methode: die Baumentwicklung.

Bioland Lammertzhof

41564 Kaarst

Treffpunkt: auf der Pflaumenwiese hinter der Hofmarkthalle

Bei Fragen melde Dich bei uns:
agroforst-monitoring@posteo.de

Weitere Infos findest Du unter:
www.agroforst-monitoring.de/



Wir sind Teil des Agroforst-Projekts MODEMA.

www.agroforst-info.de/modema

→ Wegen Ostermontag ist
der Bestellschluss für
Bestellungen zum Anfang des
Wochen freies.

↗ Herzliche Einladung!

Penne mit Lauch, Feta und Kürbiskernen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

15-20 Kürbiskerne • 250 g Penne • Salz • 700 g Lauch
1 Tasse Gemüsebrühe • 2 EL Olivenöl • 150 g Feta • Pfeffer
Salz • 1Msp. Curry, Muskat

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen und grob hacken. 2,5 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Nudeln zugeben, aufkochen und bei milder Hitze nach Anweisung des Herstellers bissfest garen und abseihen. Lauchstangen längs einschneiden, unter fließendem Wasser waschen und quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Lauch darin ganz leicht anbraten, eventuell einige Esslöffel Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt 5-10 Minuten dünsten, dabei gelegentlich wenden. Feta fein zerkrümeln, zum Lauch geben, mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Muskat würzen, darin zugedeckt ziehen lassen. Nudeln unterheben, eventuell noch Brühe zugeben, abschmecken und mit Kürbiskernen mischen und servieren.

Wir Wünschen
Ihnen
ein schönes
Ostefest

Selbstie-Nuss-Kuchen

In 10 Minuten vorbereitet

45 Minuten Kochzeit

Für 6 Personen

250g Knollensellerie, 1000g gerollte
Büsi, 4 EL Olivenöl, 150 ml Soja-Creme
2 EL Soja-Sauce
○ Den Knollensellerie schälen und
raspeln.

○ Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
Das Mehl und die Hefe mischen.
Die geriebenen Nüsse, die Soja-
creme, den geraspelten Sellerie,
das Olivenöl, 2 Prisen Salz und
gemahlene Pfeffer hinzugeben.

Vermischen.
○ In eine mit Butter ausgestrichene
und bemehlte Kuchenform
gießen.

○ 45 Minuten in den Ofen geben,
dann mit Frischhaltefolie abde-
cken und den Kuchen abkühlen
lassen, bevor er aus der Form
genommen wird.