

Name: _____

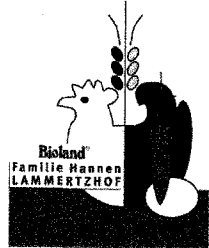
Kundennummer: _____

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.

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 • 1 Msp. 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, dann zugedeckt ziehen lassen. Nudeln unterheben, eventuell noch Brühe zugeben, abschmecken und mit Kürbiskernen mischen und servieren.

GRIECHENLAND Lauchpastete mit Feta

oder Backzeit

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 (Su-
permarkt, türkischer Feinkostladen; • 1 EL Oliven-
öl • Außerdem: Tarte- oder Springform Ø 24 cm • Butter für
die Form • Alufolie

1. Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schnei-
den. In kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten blanchieren,
in Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Knob-
lauch 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 bestrei-
chen und etwas versetzt darauf schichten, dabei die Ränder
hochschlagen. Lauchfüllung gleichmäßig auf Teig verteilen.
Ränder darüber schlagen und mit übrigen 4-5 mit Wasser
bestrichenen Teigblättern belegen, Ränder einschlagen. Ober-
fläche 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



Du willst 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 Lammertzshof

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

Wir wünschen
ein schönes
Ostfest

Selbstgebackene Nuss-Kuchen

In 10 Minuten vorbereitet

45 Minuten Kochzeit

Für 6 Personen

250g Knochensellerie, 100g gemahlene
Nüsse, 4 EL Olivenöl, 150 ml Sojagrenze,
2 EL Soja-
sauce,
Trockenhefe,
250g Mehl

○ Den Knochensellerie 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.

↓
Am Mittwoch,
den 23.4.,
haben wir
Pfutztag im
Hofmarkt
und daher
geschlossen.

→ Wegen Ostermontag ist
das Bestellverbot für
Bestellungen zum Anfang des
Wochens.

↑ Herzliche Einladung!