

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)!



Mangold mit Senf

200 g Mangold waschen, die groben Rippen einzeln in Streifen schneiden, die Blätter in Streifen

Sauce 1 EL Reismehl, 75 g Sahne, 50 g Kochwasser 1 EL Senf mittelscharf, Salz, 2 klein gewürfelte Tomaten

Den Mangold dünsten, dabei mit den Stielen beginnen und die Blätterstreifen erst nach ca. 5 Minuten zufügen. Das Reismehl mit etwas Sahne glattrühren. Die Sahne und das Wasser erhitzen und dann das angerührte Reismehl zufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit dem Senf verrühren und abschmecken. Den Mangold und die Tomaten zufügen und kurz mitköcheln lassen.

Emmentaler-Birnen-Brot mit Brokkoli-Möhren-Rohkost

Für 4 Portionen

Brot: 1 saftige Birne, z. B. Abate Fetel (ca. 200 g) • 1 TL Zitronensaft • 300 g Emmentaler am Stück • 8 Scheiben feines Vollkornbrot • 50 g Butter • schwarzer Pfeffer • 4 TL milder Senf • 4 TL Birnendicksaft alternativ: Waldhonig oder Apfelmesssaft • **Salat:** 100 g Möhren • 200 g Brokkoli • **Dressing:** 2 EL Zitronensaft • 3 EL Olivenöl • Salz • 2 TL Birnendicksaft • **Auf Wunsch:** Petersilie für die Garnitur

1. Für das Brot Birne waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Hälften längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Emmentaler ebenfalls in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. 4 Scheiben Brot mit Butter bestreichen und mit Pfeffer würzen. Birnen- und Käsescheiben überlappend darauf verteilen. Senf und Birnendicksaft mischen und restliche Brotscheiben damit bestreichen. Brot zusammensetzen und halbieren.

2. Für den Salat Möhren schälen und fein raspeln. Brokkoli putzen, waschen, gut abtropfen lassen und im Ganzen grob reiben. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Birnendicksaft miteinander vermischen, unter den Salat heben und abschmecken. Brote zusammen mit Salat und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 772 kcal, 3230 kJ, 30 g EW, 67 g KH, 43 g F, 6 BE

Wie schön ist das Regen!

ü

Am 6.9. ist wieder Hoffest von 11⁰⁰ - 18⁰⁰

Johannisbeerkuchen mit Mandeln

Zubereitungszeit ohne Backzeit: 60 Minuten

Zutaten für eine Springform von 26 cm Durchmesser

Teig: 125 g Butter • 75 g Honig • 1 Prise Salz • 3 Eier • 150 g fein gemahlener Weizen • 100 g fein gemahlener Buchweizen 1/4 TL Zimt • 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale 1 1/2 TL Backpulver • 2 EL Zitronensaft • etwa 50 ml Milch

Belag: 1 kg Rote Johannisbeeren • 4 EL Semmelbrösel 50 g Mandelblättchen

Butter schaumig rühren, langsam Honig zugeben, weiterrühren, Salz und nach-einander Eigelb einrühren. Weiterschlagen, bis die Masse sehr schaumig ist. Johannisbeeren mit Semmelbröseln mischen. Eiweiß steif schlagen. Weizen- und Buchweizenvollkornmehl, Backpulver, Zimt und Zitronenschale sorgfältig mischen und unterheben, dann Zitronensaft und wenig Milch unterziehen und Eiweiß unterheben.

Die Hälfte des Teiges in eine Form füllen, die zweite Hälfte mit etwa der Hälfte der Johannisbeeren locker mischen, in die Form geben und restliche Johannisbeeren auf den Teig legen. Mandelblättchen auf der Oberfläche verteilen und etwas andrücken.

Bei 175 Grad 50 bis 60 Minuten backen.

Auch für anderes Obst geeignet

Zucchini-Flatbread mit Ziegenfrischkäse

Zucchini, immer wieder vielseitig und lecker

200 g backstarkes Mehl (Type 550)

1 TL Trockenhefe

Salz

50 g getrocknete Aprikosen

14 Zweige Thymian

50 g Pekannusskerne

300 g Ziegenfrischkäse-Rolle

500 g Zucchini

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Parmesan, fein gerieben

2 Stiele Rosmarin

1 Für den Teig Mehl, Hefe und 1 TL Salz mischen. Mit 120 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ist er zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, etwas Wasser zugeben. An einem warmen Ort mit einem Tuch bedeckt 90 Minuten gehen lassen.

2 Aprikosen sehr fein würfeln. Blättchen von 8 Thymianzweigen zupfen und fein hacken. Nüsse klein hacken. Alles mit dem Ziegenkäse mischen. Zucchini putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln.

3 Ofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Teig in etwas Mehl wenden und von Hand direkt auf einem mit Backpapier belegten Blech zu einem Rechteck von 30 x 35 cm formen. Die Ziegenkäsemischung gleichmäßig darüberkrümeln. Mit Zuccinischeiben belegen, salzen, pfeffern und Parmesan darüberstreuen. Rosmarin und Rest Thymian klein zupfen und auf dem Flatbread verteilen. Etwa 15–18 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen. Kann heiß oder auch kalt serviert werden. 329 KCAL/PORTION