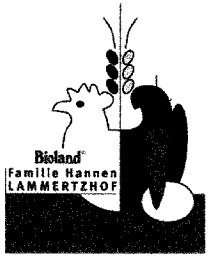


Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
zusätzlich bestellen:



folgendes reklamieren:

Sonstiges:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

erhalten

☐ einmalig

☐ immer alle

☐ einmalig

☐ immer alle

☐ einmalig

☐ immer alle

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 - 75 74 729)!



## Großmutter's lauwarmer Endiviensalat mit Kartoffelwürfeln

Für 4 Portionen

½ Kopf Endiviensalat (ca. 400 g) • 200 g säuerliche Äpfel, z. B. Boskop • 100 ml heiße Gemüsebrühe • 2 EL Crème fraîche (alternativ: pflanzliche Sahne) • 3 EL Apfelessig • 2 TL Rohrohrzucker • 1 TL Dijonsenf • 3 EL Rapsöl • Salz • schwarzer Pfeffer • 60 g Zwiebeln • 500 g festkochende Kartoffeln (s. Tipp) • 3 EL Bratöl • 1 TL Paprikapulver edelsüß • Auf Wunsch: 4 Scheiben Brot nach Wahl, z. B. Körnerbrot

1. Endiviensalat putzen, dicke Blattrippen entfernen, waschen, gut abtropfen lassen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und 0,5 cm groß würfeln. Brühe, Crème fraîche, Essig, Zucker, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer in großer Schüssel mischen. Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln und unter Dressing rühren. Salat und Äpfel unter Dressing mischen und zur Seite stellen.

2. Kartoffeln schälen und 0,5–1 cm groß würfeln. Bratöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen und Kartoffeln ca. 10–15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Unter den Salat mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 310 kcal, 1300 kJ, 5 g EW, 32 g KH, 18 g F, 2 BE

*Seelenbes =  
Abkochen und Informa-  
tionen,  
Beilage in der Küche  
festig in Petition  
und Saft getrunken*

## Steckrübensalat

500 g Steckrüben, grob raspelt  
2–3 Äpfel, grob raspelt  
4 EL Haselnüsse, grob gehackt  
2 Handvoll Kresse  
2 Apfelsinen, ausgepresst  
2 EL Öl

Steckrüben, Äpfel, Haselnüsse und Kresse mischen. Apfelsinensaft und Öl verquirlen und unter den Salat heben.

*Oder mal  
herstellen  
mit  
Zuckerguss?*

*von M<sup>11</sup>–14<sup>11</sup>  
ein*

*Kessels Beilagen,  
Eier, Kartoffeln o.ä.,  
würfeln und in  
den warmen  
Beilagen vorbereiten.*

*Oder andere Gemüse  
als Ergänzung*

## Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Schnittlauchsoße

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Gemüsepufer: 250 g Möhren • 250 g Kohlrabi • 200 g Zucchini • 300 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 4 Eier • 150 g Weizenvollkornmehl

3–4 EL Sonnenblumenkerne • Meersalz • Pfeffer • Muskat  
Butterschmalz oder ungehärtetes Kokosfett • Soße: 1 Bund Schnittlauch • 150 g Dickmilch • 75 g saure Sahne • 1 TL Senf, Meersalz, Pfeffer.

Möhren, Kohlrabi, Zucchini und grob raspeln, Zwiebeln fein würfeln. Eier verquirlen und mit Gemüse, Kartoffeln, Weizenvollkornmehl, Sonnenblumenkernen, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und herhaft abschmecken. Aus jeweils zwei Esslöffeln der Masse Plätzchen formen und in Fett in einer beschichteten Pfanne braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dickmilch mit saurer Sahne glatt rühren, Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zugeben und abschmecken.

*So vermeiden wir Lebensmittelverschwen-  
dung und Sie oder die Kinder bekommen  
können Bogen zu Ernährung.  
Über einen Eintrag im Hofmarkt finden wir uns.*

## Steckrüben-Romanesco-Curry

500g Steckrüben, 100g Karotten, 200g Black Forest Tofu,  
1 Zwiebel, 1 Romanesco, 150g rote Linsen, 500 ml Wasser,  
3 EL Öl, 2 TL Curry, Salz, Pfeffer

• Steckrüben, Karotten und Tofu in 1x1 cm Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Romanesco in Röschen teilen.  
• Öl in einem Topf erhitzen, Steckrüben, Tofu, Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.  
• Linsen und Curry dazugeben und kurz anrösten lassen. Romanesco dazu. Mit Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 15 Min. (bis Linsen gar sind) köcheln lassen.  
• Ist das Gemüse gar, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag: Mit etwas Grün wie Kresse, Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren.

## Steckrübentopf

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Steckrüben  
500 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
60 g Butter  
2 EL Melasse oder heller Ahornsirup  
1 l Wasser  
1 EL gekörnte Gemüsebrühe  
1 TL Senfpulver oder Senf  
1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1/2 TL gemahlener Kümmel  
2 TL getrockneter Majoran  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Meersalz  
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

(1) Die Steckrüben unter fließendem Wasser bürsten, dünn schälen und schadhafte Stellen abschneiden. Die Rüben in etwa 2 cm lange Stifte schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. (2) Die Butter in einem Topf zerlassen und die Melasse darin auflösen. Die Steckrüben darin unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Kartoffelwürfel und die Zwiebeln zufügen. Das Wasser aufgießen, mit der gekörnten Brühe, dem Senfpulver oder Senf, dem Pfeffer, dem Kümmel, dem Majoran und dem Lorbeerblatt würzen und zum Kochen

bringen. Hitze reduzieren und Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30–40 Minuten weich kochen. (3) Mit Salz abschmecken. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, fein hacken und die Steckrüben damit bestreuen.

*X Rüben sind oder auch  
König ist auch*