

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)!



Großmutters 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 Rohrzucker • 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.

Steckrübensalat

500 g Steckrüben, grob geraspelt
2-3 Äpfel, grob geraspelt
4 EL Haselnüsse, grob gehackt
2 Handvoll Kresse
2 Apfelsinen, ausgepreßt
2 EL Öl

hübsch auf
Orangenblättern

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

Oder mal herbstlich
mit Zwiebeln?

von 11-14°
ein

herbstliches
Eiweiß, Käse o. ä.,
würzigen und in
den Herbst
Zwiebeln hinzugeben.

↓ Oder andere Gewürze
als Ergänzung

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.

Es wird herbstlich

Passeiert dazu
ladeee wir jetzt
Waffeln da
4. 10. +
18. 10.

von 11-14°

Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Schnittlauchsoße

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Gemüsepuffer: 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 Butter schmalz oder ungehärtes 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, Sonnenblumenkerne, 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 Weisheitsschwäche
denn und Sie oder die Kinder bekommen
keinen Zugang zu Ernährung.

Über einen Einlauf im Hof macht freudet wir uns.

Steckrübentopf

Zubereitung:

(1) Die Steckrüben unter fließendem Wasser bürsten, dünn schälen und schadhaften Stellen abschneiden.

Die Rüben in etwa 2 cm lange Stücke 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 Reibekasten oder auch
Honig und auch