

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____

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)!



Gerösteter Blumenkohl Salat

Zubereitung (ca. 40 Min.)

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 25–30 Minuten rösten, bis die Röschen goldbraun und außen leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Währenddessen die Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Die rote Zwiebel in feine Halbringe schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Agavendicksaft, Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Den noch warmen Blumenkohl mit Aprikosen und Zwiebeln vermengen. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen. Zum Schluss mit Petersilie und Minze bestreuen und lauwarm servieren.

Tipp: Mit Couscous wird es eine komplette Hauptmahlzeit. Der geröstete Blumenkohl lässt sich auch pur als Gemüsebeilage servieren.

Am Samstag haben bei der Nachschneide etwa 150 Menschen
teilgenommen. Der nächste Termin ist in zwei Wochen,
am 24. 10. von 11⁰⁰ – 14⁰⁰.

Kohlrabi in Weißwein

Leckere Beilage. Die Kohlrabiblätter werden auch verwendet.

- 1 Kohlrabi
- 1 EL Butter
- Meersalz
- 1 EL Wasser
- 2 EL Weißwein
- Pfeffer
- Kräutersalz

Kohlrabi schälen, in Scheiben und dann in Stifte schneiden.
2 Blätter waschen und fein schneiden. Butter in einem Topf
schmelzen und die Kohlrabi einige Minuten darin andünsten. Mit
Kohlrabi-Blättern und Salz würzen, Weißwein und Wasser
hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, zum Abschluss
mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Überbackene Birnenscheiben mit Rucola

Ab nächster Woche
leitet der erste
(rote) Faldsalat

100 g
1
80 g
2 EL

Rucola
Zitrone
Pecorino oder Gouda
Rotweinessig
Meersalz
weißer Pfeffer
Walnußöl
Williamsbirnen

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer
- je 2 EL Petersilie und Minze,

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zitrone auspressen. Den Pecorino fein raspeln. Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, Öl langsam unter ständigem Rühren zugeben. Die Birnen waschen und längs in insgesamt 12 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Schnittflächen der Birnen mit Zitronensaft einpinseln. Birnen dünn mit Pecorino bestreuen und im Backofen auf der 3. Einschubleiste von unten unter dem Grill 3–4 Min. goldbraun überbacken. Mit dem Rucola auf tiefen Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Sofort servieren. **Tipp:** Als kleines Abendessen mit Baguette servieren oder für 4 Personen als Vorspeise.

⊗ Oder z.B. auch
Broccoli oder
Kürbis verwenden
das wird auch
fantastisch sehr lecker.