

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)!



### Kohlrabi-Senfgemüse mit Stampfkartoffeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln • Salz • 1 kg Kohlrabi
- 1 Bund Frühlingszwiebeln mit Grün • 1 Bund Radieschen
- 2 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer • 1 EL scharfer Senf • 2-3 EL körniger Senf • 3 EL Kapern • 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Bund Schnittlauch • 1-2 TL Gemüsebrühepulver • Milch
- Butter • Salz • Muskat

Kartoffeln schälen, würfeln, mit ein bis zwei Tassen Wasser und einem halben Teelöffel Salz zugedeckt gar kochen. Unterlassen vom Kohlrabi grün einige zarte Blättchen zum Dekorieren beiseite legen. Kohlrabi in Scheiben und Frühlingszwiebeln quer in Scheiben schneiden. Radieschen vierteln. Zwiebeln in Rapsöl andünsten, Kohlrabi, Salz, Pfeffer, beide Senfsorten, Gemüsebrühepulver untermischen und einen viertel Liter Wasser zugeben. Zugedeckt 10 Minuten dünsten, gegen Ende die Radieschenspalten zugeben. Kapern und Zitronenschale zugeben und weitergaren, bis der Kohlrabi gar und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Schnittlauch untermischen und abschmecken. Kartoffeln abgießen, abdampfen und grob stampfen, sodass noch Stückchen erhalten bleiben. Nach Geschmack Milch und Butter zugeben, mit Salz und Muskat abschmecken. Stampfkartoffeln und Gemüse zusammen auf den Tellern anrichten und mit Kohlrabi blättchen garnieren.

*Denken Sie auch schon an Fingermontag, auch da Bitte früher bestellen.*

*Obes doch schnell aus der Packung ins Wasser oder in die Pfanne.*

### Spätzle mit Petersilienkohlrabi

Selbst gemachte Spätzle sind immer etwas Besonderes - und vielleicht einfacher als Sie denken. Mit jungem Gemüse und Kräutern dazu kommen sie sommert leicht auf den Tisch.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Eier • Meersalz • 250 g fein gemahlener Weizen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln • 2 Möhren • 2-3 Kohlrabiknollen
- 2 EL Butter • 1 Bund Petersilie • 100 g Frischkäse
- 1-2 TL Zitronensaft • Pfeffer • Muskat • 3 EL fein geriebener Parmesankäse

Eier mit einem Teelöffel Meersalz verquirlen, Vollkornmehl und nach und nach drei bis vier Esslöffel Wasser zugeben und mit einem Rührhölzchen oder dem Knethaken der Küchenmaschine einen zähen Teig schlagen. Grün der Frühlingszwiebeln grob hacken, Zwiebeln würfeln, Möhren und Kohlrabi würfeln. Butter schmelzen und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, Möhren und Kohlrabi zugeben, salzen, ein bis zwei Esslöffel Wasser zufügen und in etwa acht Minuten gar dünsten. Für die Spätzle zwei Liter Wasser mit einem Esslöffel Meersalz aufkochen. Petersilie fein hacken. Frischkäse, Meersalz, Zitronensaft, Pfeffer, Muskat und Petersilie zum Gemüse geben, erhitzen, abschmecken und mit Parmesan bestreuen. Teig durch einen Spätzlehobel oder eine Spätzlepresse direkt in das kochende Wasser geben. Spätzle garen, bis sie an die Oberfläche steigen und noch einige Minuten ziehen lassen. Abseihen, kurz unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und mit dem Gemüse servieren.

*Kinder feierung am Samstag um 11:00, herzliche Einladung.*

### Pikanter Bulgur mit Auberginen

Refiniert Vegetarisch

Für 4 Portionen:

- 750 g Auberginen (ca. 3 Stück)
- 1/4 l Schlagsahne
- 50 g ungefüllte eingelegte Weinblätter (in türk. oder griech. Läden)
- 150 g Schalotten
- 3 kleine rote Chilischoten
- 100 g Pinienkerne, 50 g Rosinen
- 1/4 l Öl, 2 EL Sesamöl
- 300 g Bulgur (gedarrte Weizengrütze, in türk. Läden)
- 400 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
- Salz, 1/4 TL Piment, 100 g Mehl, 3 Eier
- 200 g Parmesan (frisch gerieben)
- 1 Topf Koriandergrün
- 300 g Vollmilchjoghurt

1. Auberginen längs in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden (Randstücke gerade schneiden, damit die Panade hält) dicht an dicht in eine flache Schale legen und mit Sahne begießen. 1 Stunde ziehen lassen, mehrmals wenden.

2. Weinblätter gründlich kalt abspülen. 2-3 Blätter beiseite legen, von den restlichen die dicken Blattrippen und Stiele entfernen. Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Chilischoten aufschlitzen, entkernen und sehr fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chili, Schalotten, Weinblätterstreifen und Rosinen in 2 EL heißem Öl und dem Sesamöl unter Wenden 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Bulgur unterrühren, mit Fond auffüllen und mit Salz und Piment würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Minuten ausquellen lassen.

3. Auberginen aus der Sahne nehmen und trockentupfen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne auf 180 Grad erhitzen. Auberginen zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und von beiden Seiten in den Parmesan drücken. Portionsweise im heißen Öl auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun anschwitzen. Bulgur mit Pinienkernen und gehacktem Koriander mischen und auf dem Weinblättern anrichten. Mit Auberginen und Joghurt servieren.

### Spargelragout mit Grünkernklößchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- Grünkernklößchen: 2 TL Gemüsebrühepulver • 50 g Butter
- 75 g fein gemahlener Weizen, 75 g mittelfein gemahlener Grünkern • 2 Eier • Meersalz • Pfeffer • Muskat • 2 EL fein gehackte Petersilie
- Gemüseragout: 1 kg Spargel (Rohgewicht) • 1-2 Möhren (150 g) • 100 g Frühlingszwiebeln mit Grün • 1 EL Butter
- 1/2-1 TL Gemüsebrühepulver • 200 ml Milch • 2 EL fein gemahlener Weizen (30 g) • Meersalz • Pfeffer • Muskat
- 1-2 EL Zitronensaft • 3 EL fein gehackten Oregano

Gemüsebrühepulver, 250 ml Wasser und Butter aufkochen. Weizen- und Grünkernvollkornmehl zugeben und unter Hitzezufuhr etwa 2 Minuten rühren, bis der Teig einen Kloß bildet. Teig abkühlen lassen, nacheinander die Eier einrühren, dann Meersalz, Pfeffer, Muskat und Petersilie zugeben. Spargel schälen und in Stücke von 3-4 cm Länge schneiden, Köpfe beiseite legen. Möhren in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln und Möhren in Butter anschwitzen, Spargel (außer Köpfe) zugeben, 300 ml Wasser und Gemüsebrühepulver zugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Inzwischen 1 l Wasser mit Salz aufkochen. Mit einem nassen Esslöffel vom Teig 12 bis 16 Klößchen abstechen und in Salzwasser bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen. Milch mit Weizenvollkornmehl glatt rühren und unter die Spargel rühren, dann Spargelköpfe, Gemüse und Zitronensaft zugeben und 6 Minuten zugedeckt garen. Oregano unterrühren, und mit den Grünkernklößchen servieren.

*Obes Sie nehmen wir die Auberginen so zubereitet als Gemüsebeilage*

*Da wir noch keine Cognacaler J Bänd-zündeln im Angebot haben, erst, mit normalen Zündeln ersetzen*

*Statt Butter sauce und erst, vegan ändern,*

### Stangenspargel mit Nuss-Orangensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kg Spargel • Meersalz • 1 TL Honig • 60 g Butter
- 1-2 TL Haselnussmus • 50 g Joghurt • 60 ml Orangensaft
- 1 Ei • 1-2 TL Zitronensaft • Meersalz • Pfeffer

Spargel in 4 Portionen aufteilen und mit Küchengarn zusammenbinden. Wasser mit Salz und Honig aufkochen, Spargelbündel darin etwa 15 Minuten bissfest garen. Für die Soße Butter und Haselnussmus schmelzen. Joghurt mit Orangensaft, Ei, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer verrühren. Butter-Nussmischung unter Rühren in die Joghurtmischung geben und unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen (nicht kochen), bis die Soße andickt. Spargel abseihen, Soße getrennt dazu servieren und Pellkartoffel dazu reichen.