

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)!



## LAUCH-SCONES

mit  
**BROMBEEREN**

Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauchgrün hacken und mit etwas Salz rösten.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Brotgewürz, Backpulver, 1 TL Salz und Lauch vermischen. Butter in kleinen Stücken dazugeben (am besten zwischen den Fingern zu groben Streuseln zerbröseln).

Buttermilch hinzufügen – 1 EL zurückbehalten – und die Masse rasch *grob und nicht zu lange* verkneten. Zum Schluss vorsichtig die Brombeeren einarbeiten.

Teig 1 ½–2 cm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken, mit einem Messer in Stücke schneiden und auf das Backblech setzen. Mit Buttermilch bestreichen und 15–20 Minuten backen.

1 EL Olivenöl

1 Handvoll Lauchgrün  
Salz

260 g Mehl plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche

½ TL Zucker

1 TL Brotgewürz

1 ½ TL Weinsteinbackpulver

110 g Butter

80–120 ml Buttermilch

1 Tasse Brombeeren

*Es wird sich zeigen, wenn wir die Scones z.B. in Frankfurt zu Transportkosten zugehörigen führen.*

*Regional kann es jetzt z.B. Feldsalat nach der Kälte und mit was leicht um waschen, aber die Lager sind z.T. schon recht gefüllt.*

*Und wir unterstützen unsere Kolleg:innen, wenn wir optische Hängel dabei sind.*

ERGIBT 12-14 PANCAKES

Hafermehl, Kokosblütenzucker und Backpulver in eine Schüssel geben und verrühren.

Apfelmus, Mandelmus und Hafermilch hinzugeben und gut verrühren. Den Apfel in sehr dünne Scheiben schneiden, dann quer klein schneiden und unterheben.

Kokosöl in einer Pfanne (am besten einer beschichteten) erhitzen und dann eine handteller-große Menge Teig in die Pfanne geben.

Die Pancakes auf mittlerer Stufe circa 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind und die Ränder fest sind.

### Apfel - Hafes - Pancakes

80 G	Hafermehl	1 TL	Mandelmus
80 G	Apfelmus	1 TL	Backpulver
15 G	Kokosblüten-zucker	1/2	Apfel (circa 70 G)
		1/2 TL	Kokosöl zum Anbraten
150 ML	Hafermilch		

### Lauch Rösti

250 g Kartoffeln, 200 g Lauch/Porree, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Kräuter nach Wunsch (Petersilie)

Die Kartoffeln schälen und raspeln, dann mit etwas Salz vermischt ca. 20 Minuten stehen lassen. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Dann die Kartoffelflüssigkeit abgießen (die Stärke nicht) und mit dem Lauch vermengen und mit Muskat abschmecken sowie Kräutern nach Wunsch. Kleine Rösti formen und in heißem Fett ca. 10-15 Minuten braten, dabei am Schluss ca. 3-5 Minuten mit geschlossenem Deckel.

*500 ml Hafersahne, 2 Kohlrabi oder 1 große, 1 mehlig kochende Kartoffel, 1 Stange Lauch, 1 Stück Sellerie, 1 Knoblauchzelle, 1 Zwiebel (Paps) Öl, ca. 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer  
Croûtons: 2 Scheiben Brot, kein Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer*

## KOHLRABISUPPE MIT INGWER-CROÛTONS

Eine leckere Suppe, bei der fast der ganze Kohlrabi verarbeitet wird.  
→ Ein Rezept auch für Frühlings- und Sommerkohlrabi mit Grün.  
Die Hafersahne zubereiten.

Das Gemüse klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel in Öl in einem Topf anbraten. Anschließend das restliche Gemüse (bis auf die Kohlrabiblätter) kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Kohlrabiblätter ohne die ggf. holzigen Stiele mit hinzugeben und weitere 5 Min. garen.

In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden, zusammen mit dem geriebenen Ingwer in Öl knusprig braten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Nun die Hafersahne zu dem Gemüse geben, alles fein pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Croûtons servieren.