

Name: _____

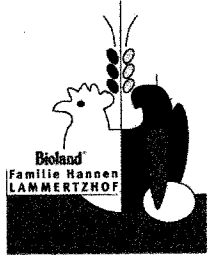
Kundennummer: _____

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)!



Zutaten

- 100 g Haselnusskerne
 - 200 g Brombeeren
 - Salz, Pfeffer
 - 2 EL Weißweinessig
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Haselnussöl
 - 2 EL Rapsöl
 - 2 Fenchelknollen
 - 3 Stangen Staudensellerie
 - 2 Äpfel
- was bei Salzen, sonst noch Blattsalat dazu*

Fenchelsalat mit Apfel und Brombeeren

- Haselnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten.
- Die Hälfte der Brombeeren mit Salz, Pfeffer und Essig in einer Schüssel zerdrücken. Durch ein Sieb streichen und mit den Ölen verführen.
- Fenchel, Staudensellerie und Äpfel in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit dem Brombeerdressing anmachen. Mit Brombeeren und Haselnüssen bestreut servieren.

- Zubereitung: 20 Minuten
- Pro Portion: 410kcal; 35g F, 8g E, 16g KH

oder die Sauce extra, das Gemüse und die Füllung gar dünsten und getrennt servieren.

Zutaten (für 6 Portionen)

- Für die Krautwickel:*
- 100 g Graupen,
 - 1 Zwiebel, 1 Karotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - ½ Bund Petersilie
 - 2 EL Olivenöl
 - 50 g Erbsen, tiefgekühlt
 - je 1 TL Senf, Salz, Currypulver
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 8 große Spitzkohlblätter
 - Olivenöl zum Bestreichen
- Für die Ingwer-Marinara:*
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
 - 1 kleine Zwiebel
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 600 g stückige Tomaten (aus dem Glas)
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - 1 TL Salz
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - ¼ EL Olivenöl

Spitzkohlwickel auf Marinara

- Graupen in 300 ml Wasser aufkochen. 30 Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln, anschließend 15 Min. bei ausgeschaltetem Herd nachquellen lassen.
- Zwiebel, Karotte und Knoblauch fein würfeln, Petersilie fein hacken.
- Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Karotte hinzufügen und weitere 3 Min. schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Graupen, Erbsen, Senf, Curry, Petersilie und Salz unterheben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln, anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Rippen der Spitzkohlblätter flach klopfen. Blätter in kochendem Wasser 1 Min. blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.
- Kohlblätter mit jeweils etwa 2 gehäuften EL Graupenmasse füllen, fest aufwickeln und mit Rouladengarn verschnüren. Mit etwas Olivenöl bestreichen.
- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für die Ingwer-Marinara Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten für die Soße in einer Auflaufform vermengen.
- Krautwickel in die Soße geben und auf mittlerer Schiene 35–40 Min. backen.

Zutaten

- 500 g rote Paprikaschoten
- 300 g Tomaten
- 1 Zwiebel, 300 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 200 ml Weißwein (oder Apfelsaft)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- je ½ Bund glatte Petersilie und Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g geriebener Parmesankäse
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 250 g weiße Bohnen, gegart
- Salz, Pfeffer

Paprikasuppe mit Koriander-Gremolata

- Paprikaschoten würfeln. Tomaten über Kreuz einritzen. In kochendes Wasser tauchen, dann in Eiswasser abschrecken, Haut abziehen und Fleisch würfeln. Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln kurz anbraten. Paprika, Kartoffeln und Tomaten zugeben. 3 Minuten mitdünsten. Paprikapulver zugeben. Kurz anrösten. Weißwein und Brühe zugeben. Aufkochen lassen. Zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen.
- Sahne schlagen, kalt stellen. Für die Gremolata Kräuter und Knoblauch fein hacken. Mit Käse und Zitronenschale mischen.
- Suppe pürieren. Bohnen zugeben und kurz erhitzen. Salzen und pfeffern. Die Suppe mit Gremolata und Sahne servieren.

→ was am liebsten mal eine Sommergelbe Suppe für den Spätsommer, die dann von letzterem Küchls-Suppe abgelöst wird...

- mittelschwer
- 60 Min. + 40 Min. Backzeit
- pro Portion: 245kcal; 8g E, 9g F, 30g KH

Zutaten

- 125 g Hirse (ca. 400 g gekocht)
- 50 g getrocknete Linsen (ca. 110 g gekocht)
- 1 EL Schwarzkümmel
- 2 Eier
- 2–4 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Bratöl
- 1 reife Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Rohrzucker
- 1 milde rote Peperoni
- 4 Burgerbrötchen
- 4 Kopfsalatblätter
- 4 EL BBQ-Soße
- 4 EL Aioli

Hirse-Burger mit Mangos

- Hirse und Linsen mit heißem Wasser abspülen, nach Packungsangaben kochen. Schwarzkümmel, Eier und 2 EL Brösel untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Einen kleinen Proberatling formen, mit Öl einpinseln und in einer Pfanne auf dem Grill braten. Fällt der Proberatling auseinander, etwas mehr Brösel unter die Masse mischen. 4 Bratlinge formen, mit Öl bepinseln in der Grillpfanne braten.
- Mango schälen, Fruchtfleisch mit einem Messer vom Kern und in Spalten schneiden.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit dem restlichen Öl und dem Rohrzucker braten, bis die Ringe gar, aber noch knackig sind. Peperoni waschen, Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebelringen geben und kurz anschwitzen.
- Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf den Grill legen, leicht rösten.
- Die unteren Hälften mit Salatblatt, 1 EL BBQ-Soße, einigen Mangostreifen, Hirsebratling, 1 EL Aioli, Zwiebelringen und Peperonistreifen belegen. Brötchendeckel obenauf setzen und sofort genießen.

oder die Burger als Beilage zu Kohlrabigemüse und Kartoffeln

- Zubereitung: 45 Min.
- Pro Stück: 135kcal; 12g F, 2g B, 5g KH

Zutaten für 18 Plätzchen

- 150 g Naturreis
- 2 Eier
- 60 g geriebener Parmesan, einige Späne für die Garnitur
- je 2 EL Koriander-, Petersilien- und Basilikumblätter, gehackt
- 1 TL Currypulver
- 30 g Mehl (1050er)
- Salz und Pfeffer
- 100 g Polentagrieß, Öl
- 9 getrocknete Tomaten in Öl
- 18 grüne Oliven, ohne Kern
- kleine Spießchen
- 50 g gemischte Kräuter, grob gezupft
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft

Reisküchlein mit getrockneten Tomaten

- Reis in der doppelten Menge Satzwasser aufkochen. Zugedeckt 35 Minuten leise köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Mit Eiern, Käse, Kräutern, Curry und Mehl mischen. Salzen und pfeffern. Mit feuchten Händen 18 Plätzchen formen. Von beiden Seiten in den Grieß drücken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Plätzchen darin von jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Abkühlen lassen.
- Tomaten halbieren. Zum Servieren auf die Spieße je ein Tomatenstück und eine Olive spießen und in die Plätzchen stecken.
- Kräuter kurz vor dem Servieren mit Öl, einigen Spritzern Zitronensaft und Salz würzen. Mit den Parmesan-Spänen auf den Plätzchen verteilen.

- leicht
- ca. 30 Minuten
- Portion: 530kcal, 17g F, 38g E, 24g KH

- Zubereitung: 30 Min. + Garzeit: 35 Min.
- Pro Stück: 99kcal; 4g F, 4g E, 13g K

→ Ein feines Alltagsrezept auch für Reisreste und Gemüse gedünstet dazu geht immer!