

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)!

Bioland  
Familie Hannen  
LAMMERTZHOFF

**ö**  
ökokiste

### Zwiebel-Apfelgemüse mit Thymiansahne

*oder zu köcheln - Kartoffel - Risi*

Servieren Sie das sahnige  
Gemüseragout aus dem  
Garten zum Beispiel zu  
Grünkernbratlingen oder  
Buchweizenpannkuchen.  
Zubereitungszeit: 20  
Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**Zutaten:**  
- 400 g kleine Zwiebeln  
- 20 g Butter  
- 2-3 EL Apfelessig  
- 50 ml Apfelsaft  
- 1 EL fein gehackte  
Thymianblättchen  
- 300 g säuerliche Apfel  
- Meersalz  
- Pfeffer  
- Muskatnuss  
- 60 g Creme fraiche  
- 50 g blaue Weintrauben

■ Zwiebeln längs in 6-8 Spalten schneiden, so  
dass die Schichten am Wurzelansatz zusam-  
menhalten. Butter erhitzen und Zwiebeln dar-  
in dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.  
Apfelessig, Apfelsaft und Thymian zugeben,  
aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze in  
etwa 10-12 Minuten weich dünsten.

■ Apfel längs in dünne Spalten schneiden, zu  
den Zwiebeln geben, Meersalz, Pfeffer, Mus-  
katnuss und Creme fraiche zugeben und wei-  
tere 3 Minuten dünsten, bis die Äpfel gar, aber  
nicht weich sind.

■ Weintrauben eventuell halbieren und ent-  
kernen, zugeben, erhitzen, abschmecken und  
servieren.

### FELDSALAT UND BRUNNENKRESSE MIT PINIENKERN-DRESSING

125 g Feldsalat  
1 Bund Brunnenkresse,  
grobe Stiele entfernt

#### Pinienkern-Dressing

150 g Pinienkerne  
4 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1/4 l Olivenöl  
4 EL Rotweinessig  
Vollmeersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salat und Kresse waschen, put-  
zen, gut abtropfen lassen, in eine  
Serierverschüssel oder auf Por-  
tionsteller geben. Die Pinienker-  
ne in einer trockenen Pfanne un-  
ter ständigem Rühren leicht rö-  
sten, abkühlen lassen. Schalotten  
hacken, Knoblauch zu Mus zer-  
drücken, mit dem Öl und den Pi-  
nienkernen im Mixer pürieren.  
Mit den restlichen Zutaten pikant  
abschmecken, über den Salat ge-  
ben.

Erstmals schmecken die Pinien-  
kerne so intensiv wie in Spanien!

#### HINWEIS

Diese Soße schmeckt sehr gut  
auch auf gekochtem Gemüse, ob  
kalt oder warm, z.B. auf Rosen-  
kohl, Blumenkohl, Brokkoli,  
Möhren.

*Nach den  
Frühstapfeln  
sind nun auch  
die „normalen“  
Sorten in die Erde.  
Gerade rechtzeitig  
vor dem vielen  
Regen in den  
letzten Tagen mit  
dem wechselnden  
„Aprilwetter“.*



Mittwoch,  
03. April  
2024, 19  
Uhr  
Metropol

Düsseldorf,  
Brunnenstraße 20 direkt  
am S Bahnhof Bilk

Seine Filme rütteln auf.  
Bereits mit seinem  
Erfolgsstreifen „Taste the  
Waste“ über unsere  
unglaubliche

Lebensmittelverschwendung löste der Kölner Filmemacher Valentin  
Thurn eine gesellschaftliche Debatte aus. Mit seinem neuen  
vielschichtigen Dokumentarfilm „10 Milliarden - Wie werden wir alle  
satt?“ gelingt es ihm, dem Zuschauer die komplexe Herausforderung  
einer globalen Ernährungssicherung eingängig nahe zu bringen. Der  
engagierte Foodfighter ist bei seiner weitweiten Suche nach  
zukunftsreichen Lösungen weder als apokalyptischer Reiter  
unterwegs, noch droht der Bestsellerautor mit dem pädagogischen  
Zeigefinger. Er entlarvt die Profitinteressen der großen  
Nahrungsmittelkonzerne und zeigt dagegen, wie weltweit im Kleinen  
positive neue Wege beschritten werden. Wer sich auf das  
faktenreiche ökologische Roadmovie einlässt, sieht auch die  
heraufbeschworene Gefahr einer drohenden Überbevölkerung mit  
anderen Augen. Eine unbedingt empfehlenswerte Dokumentation!

*Für Saat gut können wir eine pdf mit  
den Sorten als Email zuschicken.*

*Schöne Ostertage!*

### IST GENTECHNIK IM ESSEN?

### Demo Gehen gegen Gentechnik

Samstag, 06.04.2024, um 14:00 Uhr

Gentechnikfrei statt patentiert!

Transparenz und Risikoprüfung müssen erhalten bleiben!

Graf-Adolf-Platz, Düsseldorf

Geplant ist eine Demonstration durch die Innenstadt in  
Düsseldorf mit Übergabe von Aktionspostkarten an die  
Landespolitik

nebüdnis gegen Gentechnik in und um Düsseldorf



#### Zutaten

500 g Topinambur  
Salz  
750 g Gemüsebrühe  
120 g Polenta  
(feiner Maisgrieß)  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
250 g gemischte Pilze  
(Champignons,  
Kräutersaitlinge)  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 EL Öl zum Braten  
Pfeffer  
2 EL Butter  
30 g geriebener Parmesankäse

#### Topinambur mit Polenta

- 1 Topinambur in Salzwasser aufkochen und  
ca. 10 Minuten wie Kartoffeln bissfest garen.  
Abgießen und abkühlen lassen. Brühe  
aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln  
lassen. Nach Packungsanweisung garen und  
abgedeckt quellen lassen.
- 2 Topinambur pellen. In Würfel schneiden.  
Zwiebel längs halbieren und in Streifen  
schneiden. Knoblauch hacken. Pilze putzen,  
große Pilze halbieren. Petersilie grob hacken.
- 3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen.  
Topinambur darin 2 Minuten rund herum  
kräftig anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und  
Pilze zugeben. Weitere ca. 5 Minuten braten,  
bis die Pilze und Zwiebeln gar sind. Mit Salz  
und Pfeffer würzen.
- 4 Butter und Käse unter die Polenta rühren.  
Polenta anrichten, darauf das Gemüse und die  
Petersilie geben.

**Zubereitung: 30 Minuten  
+ Garzeit ca. 15 Minuten**

**Pro Portion:  
510kcal; 16g F, 11g E, 30g KH**