

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 - Röschen

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 gerebelte
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.

■ Äpfel 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

verbündet 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**