

Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
zusätzlich bestellen:



folgendes reklamieren:

Sonstiges:

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 - 75 74 729)!



### Fächerkartoffeln mit Käsedip und Radicchio-Orangen-Salat

2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 kg Kartoffeln (mittelgroße, gleich große), Dip: 150g Appenzeller, 200 g Kräuterfrischkäse, 100 g Lauchzwiebeln nach Geschmack, Salat: ca. 400 g Radicchio, 3 EL Balsamico Essig, 1 EL flüssiger Honig, 4 EL Olivenöl, 2 Orangen

Etwas Butter schmelzen und den fein gewürfelten Knoblauch darin anschwitzen, den Herd ausschalten und die restliche Butter in der heißen Butter schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die sauberen Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffelstielen platzieren und fein längs einschneiden (die Kochlöffel verhindern das Durchtrennen), dann in einer leicht gefetteten Auflaufform platzieren mit Platz für den Käse in der Mitte. Die Kartoffeln gut verteilt mit dem Knoblauchöl bepinseln und ca. 20 Minuten im Backofen backen. Für den Dip den Käse fein reiben und mit dem Frischkäse verrühren, mit 2/3 der Lauchzwiebelringe mischen und in der Auflaufform bei den Kartoffeln ebenfalls ca. 20 Minuten backen. Die Orangen filetieren, eventuellen Saft auffangen. Für den Salat den Radicchio vierteln und ohne Strunk quer in Streifen schneiden. Essig, Honig und Öl verrühren und mit dem Saft und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

↑ Nach Gravität geben hier noch  
Optischen und gesundheitlichen  
Fischkäse.

### Gebroenes Tofu mit Kürbis + Datteln

Zutaten für 4 Portionen

So geht's

1. Den Tofu vorher wohl röhrend salzen

1 Stück Kürbis (ca. 600 g)

1. Aus dem Kürbis die Kerne samt faserigem Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch schälen [→a] und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Stielansätze keilförmig aus den Tomaten herausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten (siehe Seite 103). Tomaten in Würfel schneiden.

300 g vollreife Tomaten

2. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischoten waschen und den Stiel abschneiden. Die Schoten mit den Kernen in feine Streifen schneiden (siehe Seite 93).

½ Bio-Zitrone

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden und die welken dunkelgrünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Datteln aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden. Die Koriandersamen im Mörser andrücken.

2 rote Chilischoten

4. Den Tofu abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in ebenso breite Streifen schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Tofu salzen.

4 Frühlingszwiebeln

5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Tofu einlegen und bei starker Hitze von allen Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten [→b]. Den Tofu wieder herausnehmen. Den Kürbis mit dem restlichen Öl in die Pfanne geben und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Die Frühlingszwiebeln, die Chilis, und den Koriander dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Brühe dazugeben und alles bei schwacher Hitze noch 2-3 Minuten garen, bis der Kürbis bissfest ist.

8 Datteln

6. Datteln und Tofu untermischen, alles mit der Zitronenschale und 1 EL Saft sowie Salz abschmecken. Das Basilikum oder die Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Vor dem Servieren aufstreuen.

2 TL Koriandersamen

500 g Tofu, Salz

4 EL Öl

200 ml Gemüsebrühe

4 Stängel Basilikum oder Minz

Zeitbedarf

• 25 Minuten

Nährwerte

• 370 kcal pro Portion

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 50 Min.

MARINIEREN: 15 Min.

PRO PORTION: ca. 460 kcal

FÜR DEN SALAT:

400 g Wirsing

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2 TL brauner Zucker

schwarzer Pfeffer

250 g Brezeln (auch vom Vortag,

ersatzweise Ciabatta)

½ Bund Dill

FÜR DIE HARISSA-SAUCE:

1 Bio-Orange

3 EL Weißweinessig

5 EL Gemüsebrühe

1 EL Thymianblättchen

2 EL Granatapfelsirup\*

1-2 TL Harissa\* (je nach gewünschter  
Scharfe)

1 EL Tomatenmark

5 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Zimtpulver

Wirsingsalat mit Flößbrot (Brezeln)

Für gespalten geht Wirsing aufgetaut.

• Für den Salat den Wirsing putzen, den Strunk abschneiden und äußere, sehr harte Blätter entfernen. Den Wirsing waschen, abtropfen lassen und in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

• In einer weiten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprikastücke darin ca. 8 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, sie sollen dabei leicht bräunen. Die Zwiebeln dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Den Wirsing zufügen und 2 Min. mit andünsten. Knoblauch und Zucker unterrühren und kurz mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

• Die Pfanne auswischen und erneut erhitzen. Die Brezeln in grobe Würfel schneiden und zunächst trocken bei mittlerer Hitze anrösten, dabei ab und zu umrühren. Nach ca. 5 Min. 2 EL Olivenöl darüberträufeln und die Brezelwürfel weiterbraten, bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und klein hacken.

• Für die Harissa-Sauce die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den übrigen Zutaten für die Sauce verrühren und mit Salz würzen.

• Die Brezeln unter das Gemüse mischen und mit der Harissa-Sauce beträufeln. Alles 15 Min. durchziehen lassen, dann abschmecken und ggf. nachwürzen. Den Salat auf Teller verteilen und mit den gehackten Dillspitzen bestreuen. Gleich servieren.

Danke für die  
Wirsingsalat mit Flößbrot (Brezeln)  
Dieses Süss  
Bild fand  
wir in einer  
Handtasche  
(natürlich  
nicht auf  
der Bühne)

• oder z.B. mit geröstetes Paprika anraten.