

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)!



### Scharfer Grünkohl-Eintopf mit Süßkartoffeln und Feta

Für 4 Portionen

250 g Grünkohl \* Salz \* 150 g Zwiebeln \* 4 Knoblauchzehen \* 2 rote Chilischoten \* 500 g Süßkartoffeln \* 3 EL Olivenöl \* schwarzer Pfeffer \* 2 TL gemahlener Kreuzkümmel \* 50 g Tomatenmark \* 700 ml Gemüsebrühe \* 2 Dosen stückige Tomaten à 400 g \* 2 TL getrockneter Oregano \* 2 Lorbeerblätter \* 1 Glas Kidneybohnen à 240 g Abtropfgewicht \* 200 g Feta \* *auf Wunsch: 1 Msp. Chilipulver*

1. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und Blätter von dicken Blattrippen schneiden. Blätter grob hacken. In kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, abgießen und in Sieb gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln.

3. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chilis darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch dazu pressen. 2 gestrichene TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen und aufkochen. Oregano, Lorbeerblätter und Süßkartoffeln zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bohnen in Sieb abgießen, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und nach 10 Minuten zum Eintopf geben. Lorbeerblätter entfernen. Grünkohl unterheben, aufkochen und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer und auf Wunsch mit Chilipulver abschmecken. Feta mit Gabel fein zerbröseln. Eintopf in 4 Teller geben und mit Feta bestreuen. Auf Wunsch mit Chilipulver garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 446 kcal, 1870 kJ, 18 g EW, 42g KH, 22 g F, 3 BE

### ZUTATEN Rote Bete Suppe

- 3 große Knollen Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwerknolle
- 1 kleines Stück entkernte Chilischote oder 1 Prise Chilipulver
- 1 Dose Kokosmilch
- 375 ml Wasser
- 1-2 EL Limettensaft
- 3 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

gehackte frische Petersilie  
oder gehackter frischer  
Koriander

### Zubereitung Nudeln mit Rote Bete

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Rote Bete grob würfeln, zusammen mit drei geschälten, ungeschnittene Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech Hälfte der Zeit wenden.
3. In der Zwischenzeit 250 g Nudeln in gesalzenem Wasser nach Anleitung auf der Packung kochen. Abschütten, ACHTUNG: auffangen!
4. Walnüsse knacken, grob hacken und in einer Pfanne vorsichtig anrösten.
5. Die Kresse abschneiden.
6. Die gebackene Rote Bete, den Knoblauch und 75 g Feta mit dem aufgefangenen Nudelwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Nudeln mit der Rote Bete-Sauce vermengen, mit dem restlichen zerbröselten Feta, den Walnüssen und der Kresse bestreuen.

*Handwritten note:*  
Kunden Backofen auszu-  
lasten, vielleicht beide  
parallel vorbereiten oder  
gebackene Süßkartoffeln  
parallel zu kochen.

### ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Rote Bete putzen, in Backpapier einwickeln und 45-50 Minuten lang backen.
- Umhüllung entfernen, die gebackene Rote Bete kurz abkühlen lassen. Ein Viertel einer Rote-Bete-Knolle in dünne Streifen schneiden und beiseitelegen. Die restliche Rote Bete halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Gehackten Knoblauch, Ingwer und Chilischote dazugeben. (Das Chilipulver sollte mit anderen Gewürzen am Ende, nach dem Pürieren der Suppe, hinzugefügt werden). Eine Minute lang schmoren lassen, dann die in Scheiben geschnittene Rote Bete (außer dem in Streifen geschnittenen Viertel) hinzufügen und gründlich mischen. Kokosmilch, Wasser und einen gestrichenen Teelöffel Salz hinzufügen und bei schwacher Hitze für 10-15 Minuten kochen.
- Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, um eine glatte Creme zu erhalten. Eventuell mit Wasser verdünnen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer und ggf. Chilipulver würzen. Sehr heiß, mit Rote-Bete-Streifen garniert, servieren und mit Petersilie oder Koriander bestreuen.

### Süßkartoffel-Curry

- ▶ Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser garen. Gut abtropfen lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit den Chili entkernen. Chili, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Koriander mit Kreuzkümmel und Fenchelsaat fein mörsern. Zimtpulver dazugeben.
- ▶ Kokosöl in einem Topf zertassen. Ingwer-Knobli-Chilimischung und Zwiebeln darin 1/2 Minute braten. Gewürze zugeben und rösten, bis sie duften. Süßkartoffeln, Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen.
- ▶ Erdnüsse hacken. Süßkartoffel-Curry mit Reis anrichten. Joghurt, Erdnüsse und Minzblätter darauf verteilen.
- Tipp:  
Das Süßkartoffel-Curry lässt sich prima vorbereiten, sodass nach einem Winterspaziergang nur noch der Reis gekocht werden muss.

*Handwritten list of ingredients:*  
250g (rotes) Reis  
1 Ölbratöl  
30g Ingwer  
1 Knoblauchzehen  
800g Süßkartoffeln  
3 (rote) Zwiebeln, Salz  
3TL Koriandersamen, 2 TL Zimt  
3TL Kreuzkümmel, 1TL Fenchel  
2EL Kokosöl, 400ml Kokos-  
milch  
50g Erdnüsse gischtet + gesalzen  
150g Joghurt, Kresse

### Zutaten

- 300 g Rote Bete
  - 150 g Feta
  - 3 Knoblauchzehen
  - 250 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
  - 100 g Walnüsse
  - 1 Päckchen Kresse
- Pro 100 g:  
820 kJ / 180 kcal  
F: 12 g, davon 3 g gesättigte Fettsäuren,  
K: 6 g,  
davon 3 g Zucker, E: 16 g, Salz: 0,17 g