

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____

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)!



Gebratener Radicchio rosso mit Speck

6 Portionen

Zutaten:

- 100 g Speck (kann ruhig durchwachsen sein)
- Ca. 750 g Radicchio
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL mittelkräftiges Olivenöl nativ extra
- Salz
- Pfeffer (am besten aus der Mühle)

Radicchio putzen, äußere Blätter entfernen, längs vierteln, Strünke herauschneiden, abbrausen und abtropfen lassen.

Speck in feine Streifen schneiden, die Zwiebeln achteln, die Knoblauchzehen fein hacken oder durch eine Presse geben.

In einer Pfanne 3 Esslöffel des Öls mild erhitzen, Speck und Zwiebeln ca. 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch untermischen.

Jetzt den Radicchio dazugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten braten, dabei ein- bis zweimal wenden. Nun noch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit 2 Esslöffel Olivenöl würzen.

Dazu passt hervorragend ein knuspriges Ciabatta oder mit Knoblauch bestrichene und mit Olivenöl betrüpfelte Weißbrotscheiben. Der Radicchio rosso eignet sich als schnell zubereiteter erster Gang oder als rasches Abendessen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 875, kcal: 208, E: 4 g,
F: 19 g, KH: 4 g, Ba: 2 g,
Chol: 15 mg

Selleriesuppe mit Orangensaft

- 1 EL Butter schmelzen lassen.
- 1-2 Zwiebeln (100 g) in Halbmonde und
- 1 Zehe Knoblauch in groben Würfeln darin anschwitzen.
- 400 g Sellerie und
- 300 g Kartoffeln schälen, grob würfeln, beides zu den Zwiebeln geben.
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe oder 1 Brühwürfel hinzufügen. Alles mit Wasser bedecken und vom Kochen an ca. 10 Minuten garen. Mit dem Schneidstab pürieren. Mit
- ¼ l Wasser und
- 150 ml Orangensaft (evtl. 3 Orangen auspressen) auffüllen. Wieder erwärmen. Mit
- 4 EL saurer Sahne, mit etwas Suppe verquirlt, Salz und Pfeffer und etwas gem. Fenchel abschmecken.
- 3 EL Sonnenblumenkerne in trockener Pfanne unter Wenden rösten und erst kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen oder extra reichen. Noch vollständiger wird die Suppe, wenn man 3 Scheiben gewürfeltes Vollkornbrot in Butter anröstet und dazu reicht.

Pastinakengemüse mit Orangensauce

1 Zwiebel, 400g Pastinake, 300g Kartoffeln, 200g Möhren, 1 Orange, 1 TL scharfer Senf, 3 TL körniger Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 4 Stiele Petersilie, 150g Joghurt

- Zwiebel in Spalten schneiden, Gemüse würfeln. Orange heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- Für die Sauce: Orangensaft und Abrieb einer halben Orangenschale mit scharfem Senf und 2 TL körnigem Senf verrühren, salzen, pfeffern. 1 EL Öl unterschlagen.
- Gemüse in gefetteter Auflaufform verteilen, Sauce darüber träufeln. Im Ofen 45 Min. bei 200°C garen, mehrmals wenden.
- Petersilie hacken und mit restlicher Orangenschale und übrigem körnigem Senf mischen. Das Gemüse mit einem Klecks Joghurt anrichten und mit Petersilienmischung bestreut servieren.

Waldhofsbaumverkauf ist ab dem 7.12. g=



Museen Kollegen Max Fude sind gerade 10+ Baktoli am Feld erforschen.

→ Dankbare Wertschätzung für unseren reich gedeckten Tisch...

Blumenkohl-Frischkost

Blumenkohl gehört zu den feineren, leicht verdaulichen Kohlsorten. Er schmeckt roh nussig aromatisch.

Soße im Rührbecher mit dem Pürierstab aufschlagen:

- 3 EL Doppelrahmfrischkäse oder Quark (ca. 100 g),
- 2 EL Zitronen
- 2 TL Senf
- 1 Pr. Salz
- 3 EL Olivenöl
- 6 EL Wasser

Diese Zutaten gleich in die Soße geben:

- 2-3 große Blumenkohlrischen (ca. 100 g) in sehr kleine Röschen geteilt.
- 50 g Weißes vom Porree in sehr feine Ringe geschnitten. Das Grüne in einer Gemüsepfanne verwenden.
- 60 g Zucchini klein gewürfelt. Etwas ziehen lassen. Dann auf
- Salatblättern anrichten. Mit grob gehackter Petersilie
- Dillspitzen und
- 2 EL gerösteten Mandel- oder Haselnußsplintern bestreuen.

Oder kombinieren Sie auch:

Wässiger Blumenkohl
 Süßholzwurzel
 & kräftigen Sellerie

Radicchio-Tarte

200g Mehl, 120g Butter, ½ TL Salz, 2 EL Wasser, 400g Radicchio, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Walnusskerne, 50g Datteln, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 200g Sauerrahm, 200g Ziegenfrischkäse, 3 Eier, ½ TL Muskat, 2 TL Thymian, 2 EL Dattelsirup

- Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen Mürbteig herstellen und im Kühlschrank ruhen lassen.
- Walnusskerne in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen.
- Radicchio vierteln, in Streifen, Knoblauch in schmale Scheiben schneiden, Datteln entkernen und würfeln.
- In der Pfanne den Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten, dann Radicchio 5 Min. mitanbraten., ab und zu rühren. Salzen, pfeffern und final die Dattelwürfel unterrühren.
- Guss: Sauerrahm, Ziegenfrischkäse und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Den Teig in gefetteter Quicheform verteilen und einen Rand hochziehen. Radicchio, Datteln, Käse und Walnusskerne auf dem Teig verteilen und den Guss darüber gießen. Mit Dattelsirup und Thymian garnieren.
- Im Ofen bei 200°C 30 Min. goldbraun backen.