

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

- 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)!



APFEL-DRESSING

mit Minze
x oder z. B. Schnittlauch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 säuerlicher Apfel
- 2 TL Butter
- 2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 4 Zweige Minze oder Basilikum X
- 2 1/2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussöl (z. B. Walnuss- oder Kürbiskernöl)

So geht's

1. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Den Apfel in kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter mit dem Zucker schmelzen, die Apfelwürfel einrühren und bei starker Hitze unter Rühren in etwa 2 Minuten leicht braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, die beiden Ölsorten nach und nach zu einer cremigen Sauce unter schlagen. Die Kräuter und die Apfelwürfel untermengen und die Sauce bald verwenden.

Die Sauce passt zu Blattsalaten, besonders gut zu Rucola, Feldsalat und Portulak.

Zeitbedarf
• 15 Minuten

Nährwerte
• 185 kcal pro Portion

Yacon Gratin

3. Für das Gratin die geschälte Yacon in feine Scheiben schneiden und fächerförmig in eine feuerfeste Form legen. Die feingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne in Pflanzenöl andünsten, mit der Milch und der Sahne ablöschen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Sahne-Masse über die Yacon-Scheiben gießen und das Gratin bei 160° C etwa 40 Minuten im Rohr garen. Nach der Garzeit den geriebenen Bergkäse darüber geben und das Gratin nochmal 10 Minuten überbacken.

Für das Gratin

- 1 kg Yacon (Inka Wurzel) *oder gemischt mit Kartoffeln*
- 100 g feingeschnittene Zwiebeln
- 1 feingeschnittene Knoblauchzehe
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebener Bergkäse
- Salz
- Pfeffer

Der Frühling beginnt immer "kläglich", alles Gemüse mit uns Strohacker braucht einfach länger. Die Linsen lassen sich nicht waschen, sondern sollte man sie kochen, dann sind Hülsenfrüchte natürlich immer besser, als sie aus der Packung zu kommen.

Blini mit Belugalinsen

Veganes Fingerfood

- 100 g Belugalinsen
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Öl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Agavendicksaft
- 15 g frische Hefe
- 2-3 EL Sojajoghurt
- 6 EL Bratöl
- 200 g Sojasauerrahm
- je 2 EL Schnittlauchröllchen und Kerbelblätter

1. Linsen nach Packungsanweisung garen und in ein Sieb abgießen. Mit Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. *Und ein kleines Stück gutes Balsamico past auf!*
2. Beide Mehlsorten mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 250 ml lauwarmes Wasser mit Agavendicksaft, Hefe und Sojajoghurt glatt rühren. Mehl zugeben und mithilfe des Handrührgeräts zu einem zähflüssigen Teig verquirlen. Teig zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

3. Anschließend den Teig durchrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Jeweils 1 EL Öl hineingeben und darin nacheinander bei mittlerer Hitze Blinis backen.

4. Sojasauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeden Blini etwas Sauerrahm und Linsen geben. Kräuter darüber streuen und sofort noch warm servieren.

LINSEN-SUGO

mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

- 1 rote Paprikaschote *gelb*
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1/4 Bund Petersilie, Salz
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL gem. Koriander

Zeitbedarf
• 30 Minuten

Nährwerte
• 105 kcal pro Portion

So geht's

1. Die Paprika waschen und halbieren. Stiel und Trennhäute mit den Kernen entfernen. Paprikahälften klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Schote mit den Kernen fein hacken (siehe Seite 93).
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Chili und Paprika darin anbraten. Linsen in einem Sieb kalt-abspülen und mit der Brühe dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Linsen mit Salz, Paprikapulver und Koriander abschmecken. Petersilie untermischen. Mit frisch gekochter Pasta mischen und frisch servieren.

Bitte geben Sie auch unsere Kühltasche immer zeitnah zurück.

☆ Für 12 Stück

☑ Zubereitungszeit: 30 Min.
+ 45 Min. Gehzeit

☑ Pro Stück: 130 kcal;
6 g F, 4 g E, 17 g KH