

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
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)!



### gefüllte paprika mit dunkler sauce und bulgur

- 2 Portionen
- Für die dunkle Sauce:
- 1/2 Zwiebel
  - 1/4 Karotte
  - 1/4 Stange Lauch
  - 20g Sellerie
  - 2 EL Öl
  - 1/2 TL Tomatenmark
  - 1/2 EL Mehl
  - 50ml Rotwein
  - 250ml Gemüsebrühe
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 Pimentkörner
  - Salz, Pfeffer

Für die Sauce die Zwiebelhälfte vierteln und die Schnittkanten in einem heißen Topf ohne Öl braun rösten. Das restliche Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit dem Öl in den Topf geben. Das Gemüse rösten, bis es Farbe annimmt. Nun das Tomatenmark und das Mehl dazugeben und für ca. 3 Minuten anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gemüse, Lorbeer und Piment dazugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Gemüsebrühe zugeben. Bei zu flüssiger Sauce einige Minuten einkochen lassen.

Für die Paprika das Sojagranulat nach Packungsaufschrift anfeuchten und quellen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Öl und dem ausgequollenen Sojagranulat anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und anschließend abkühlen lassen.

- Für die gefüllte Paprika:
- 75g Sojagranulat (trocken)
  - 2 Zwiebeln
  - 40ml Öl
  - Salz, Pfeffer
  - Knoblauch
  - 50g Reis
  - 1 Scheibe Toastbrot
  - 50ml Sojasahne
  - 4 TL Tomatenmark
  - 100g veganer Käse
  - 1/4 Bund Petersilie
  - 2 Paprika
  - Gemüsebrühe

Den Reis weich kochen und mit dem Toastbrot, der Sojasahne dem Tomatenmark, dem veganen Käse und der grob gehackten Petersilie unter das Soja mischen. Die Paprika waschen, einen Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Die Füllung mit den Gemüsewürfeln abschmecken und anschließend in die Paprika füllen, Deckel auflegen. Nun die Paprika von allen Seiten braun anbraten und anschließend in einem Schmortopf mit etwas Gemüsebrühe für 35 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze im Ofen schmoren.

Den Bulgur waschen und anschließend in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bissfest kochen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten. Zum Schluss den gehackten Thymian und Salbei in die Pfanne geben. Den Bulgur unter die gedünstete Zwiebel und Kräuter mischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

- Für den Bulgur:
- 100g Bulgur
  - 200ml Gemüsebrühe
  - 1/2 Zwiebel
  - 1 Zweig Thymian
  - 3 Blätter Salbei
  - Salz, Pfeffer

*Best regionale grüne Paprika sind da. Unsere ausgesäten Tomatenpflanzen sind ca. 3-4 cm groß und werden jetzt pikant.*

*Bestes Angebot an Jungpflanzen, Saatgut ... bitte nachfragen, ich schaffe es nicht, jede einzelne Sorte als Artikel anzulegen....*

### Zutaten

- 500g Clementinen
- 1 Zitrone
- 1-2 Äpfel, ca. 300g
- 100g Ingwer, frisch
- 1/2-1 TL Kurkuma
- 1-2 EL b\*Honig

### Zubereitung

Clementinen sorgfältig pellen, Zitrone so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Alle Früchte in grobe Stücke schneiden.

Ingwer gründlich waschen, bürsten und ebenfalls würfeln.

Die Zutaten zusammen mit 200-250 ml Wasser, Kurkuma und dem Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Geschmack eventuell mit etwas mehr Wasser verdünnen.

„Feine Gemüter“ können auch alles nochmals durch ein Sieb passieren oder durch die „Flotte Lotte“ drehen.

Den Shot auf gut schließende Flaschen verteilen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Er sollte innerhalb 1 Woche getrunken werden.

*Ingwer-Clementinen-Shot*

*www.bioladen.de*

### Sellerie-Haselnussuppe mit Apfelspalten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Knollensellerie • 1 Zwiebel (50g) • 2 EL Butter • 400ml Gemüsebrühe • 150ml Apfelsaft • 1-2 TL Zitronensaft
- 50g Sahne • Meersalz • 2 EL Haselnusskerne
- 1 säuerlicher Apfel • Pfeffer 2 EL gehackte glatte Petersilie

Sellerie und Zwiebeln fein würfeln und in einem Esslöffel Butter andünsten, Gemüsebrühe, Apfelsaft, Zitronensaft, Sahne und Meersalz zugeben und zugedeckt in fünf bis acht Minuten weich kochen. Haselnüsse grob hacken. Apfel in dünne Spalten schneiden und in einer beschichteten Pfanne in wenig Butter von beiden Seiten leicht braten. Suppe pürieren und abschmecken. Pfeffer, Petersilie, Haselnüsse und Apfelspalten zugeben, erhitzen und servieren.

- 1 Grapefruit (oder Clementine oder Orange)*
- 3-4 Chicorée*
- 75g Butter / Margarine*
- 50g gehackte Haselnüsse (oder Mandeln)*
- 400-500g Kartoffeln*
- etwas Petersilie*
- etwas Basilikum (oder Brunnenkresse)*

### Geschmörter Chicorée

- Grapefruit schälen und filetieren. Chicorée waschen, den Strunk kreuzförmig abschneiden, sodass die Blätter zusammenhalten. Anschließend halbieren. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen.
- Gehackte Haselnüsse hinzugeben und auf kleiner Temperatur zugedeckt für 15-20 Minuten schmoren lassen. 5 Minuten vor Garzeitende Grapefruitfilets hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser für 15-20 Minuten garen.
- Petersilie fein hacken.
- Geschmorten Chicorée aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit der Nussbutter anrichten. Gekochte Kartoffeln kurz in der benutzten Pfanne schwenken und anschließend mit Petersilie bestreuen.
- Chicorée mit Portulak dekorieren und mit den Petersilienkartoffeln servieren.

*Bitte darauf achten, wieviel Woche liefern wir die Ökokiste einen Tag früher, denn Freitag ist Feiertag. → früh bestellen, insbesondere Brot!*