

Name: _____

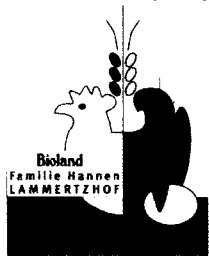
Kundennummer: _____

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)!



*Kleiner Beitrag:
Brotreste verwenden*



Gebratene Kräuterseitlinge *oder andere Pilze* auf Pastinaken-Kartoffel-Püree mit Petersilienöl ✕

gelingt leicht



Für 4 Portionen

1 kg mehligkochende Kartoffeln • 600 g Pastinaken (alternativ: Möhren) • Salz • 2 Bund glatte Petersilie (ca. 40 g) • 80 ml Rapsöl • schwarzer Pfeffer • 600 g Kräuterseitlinge (alternativ: Champignons) • 3 EL Bratöl • 2 EL Weißweinessig • 2 Prisen Muskat • *Auf Wunsch: Petersilie für die Garnitur*

1. Für das Püree Kartoffeln und Pastinaken schälen und ca. 2 cm groß würfeln. In 1 l kochendem Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und feine Stiele abzupfen, grob hacken und in Mixbehälter geben. Mit 60 ml Rapsöl und ca. 40 ml kaltem Wasser fein pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Bratöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen und Pilze darin unter gelegentlichem Rühren ca. 7 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Pilze mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Pastinaken abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Gemüse zurück in den Topf geben, restliche 20 ml Rapsöl und Muskat zufügen. Mit Kartoffelstampfer oder Gabel fein zerdrücken, dabei Kochwasser nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz zugeben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree mit Pilzen auf 4 Teller portionieren, mit Petersilienöl beträufelt und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Zeit: ca. 35 Minuten Arbeitszeit

Pro Portion: ca. 477 kcal, 2000 kJ, 11 g EW, 46 g KH, 27 g F, 4 BE

*✕ Als Alternative gutes natives
Oliveöl und los Kräuter
(Dill/Schnittlauch/Petersilie)*

*Des Septembers ist immer auch
Abbauemonat:*

20.9. World Clean Up Day

*12.-26.9. Faire Woche
„Vielfalt erleben“*

15.-27.9. Abbauemonat

Nahrung ohne Gentechnik

7.-12. Regional essen

→ Ernährungsrat

29.9. - 6.10. Abbauemonat

„Zugut für die Tonne“

Lauch-Brotauflauf mit Käsekruste

gelingt leicht

Für 4 Portionen

100 g Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 500 g Lauch • 3 EL Bratöl • Salz • schwarzer Pfeffer • ca. 400 g feines Kasten-Vollkornbrot ✕ • 500 g braune Champignons • 100 g Bergkäse am Stück *oder* • 2 Eier • 200 ml Milch • 150 g Sahne • ¼ Bund Thymian (ca. 5 g) • *Außerdem: Auflaufform à ca. 30 x 20 cm • Auf Wunsch: Thymian für die Garnitur ✕ andere Käse*

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. 2 EL Öl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Lauch zugeben und 6 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dachziegelförmig in die Auflaufform einschichten, dabei die Zwiebel-Lauch-Masse zwischen den Schichten verteilen. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne säubern. Restlichen 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Käse fein reiben. Eier mit Milch und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Guss gleichmäßig über dem Auflauf verteilen. Käse darüberstreuen und ca. 30 Minuten backen, bis der Guss gestockt und der Käse goldbraun ist. Auf Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Zeit: ca. 50 Minuten Arbeitszeit, 30 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 585 kcal, 2450 kJ, 27 g EW, 48 g KH, 32 g F, 4 BE

✕ oder auch mal

Schwarzbrot / Tümpelwidel

Mais-Bratlinge (Corn Fritters) mit grünem Salat

schnell gemacht

Für 4 Portionen

Salat: 1 Kopf Lollo Rosso • 3 EL Sonnenblumenöl • 1 TL Agavendicksaft • 2 EL Himbeeressig • 1 TL körniger Senf • Salz • schwarzer Pfeffer • *Bratlinge:* 160 g rote Paprika • ¼ Bund Koriander • 50 g Lauchzwiebeln • 2 Eier • 100 ml Bier, z. B. Pils (alternativ: Mineralwasser) • 260 g Weizenmehl Type 550 • 1 gestrichener EL Weinstein-Backpulver • 400 g Mais aus dem Glas (Abtropfgewicht) • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 TL Paprikapulver edelsüß • 6-8 EL Bratöl • *Außerdem: Küchenpapier*

1. Für den Salat Lollo Rosso putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Öl, Agavendicksaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu Dressing vermischen.

2. Für die Bratlinge Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und 0,5 cm groß würfeln. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und dünne Stiele abzupfen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 3 mm dicke Ringe schneiden. Eier in Schüssel aufschlagen und mit Bier, ½ - 1 TL Salz und Pfeffer mit Schneebesen gut verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und zugeben. Mais in Sieb abgießen und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Paprika, Koriander und Lauchzwiebeln zum Teig geben. Mit Löffel nur so lange mischen, bis alle Zutaten verbunden sind.

3. Backofen auf 100 °C vorheizen. Öl portionsweise in großer Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise in Pfanne geben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze ca. 12-16 Puffer von jeder Seite ca. 2-3 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Salat mit Dressing mischen und mit Bratlingen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 597 kcal, 2500 kJ, 15 g EW, 64 g KH, 30 g F, 5 BE

*oder andere Gemüse z.B.
Reste*