

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)!



Kleiner Beitrag;  
Brotreste verwenden



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 + 2 Eier + 200 ml Milch + 150 g Sahne + 1/4 Bund Thymian (ca. 5 g) + Außerdem: Auflaufform à ca. 30 x 20 cm + Auf Wunsch: Thymian für die Garnitur anderen 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. 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 beträufeln 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 getrocknetes  
Olivenöl und frisch Kräuter  
(Dill / Schnittlauch / Petersilie)

Der September ist immer auch  
Abfallwoche:

20.9. World Clean Up Day

21. - 26.9. Faire Woche

„Vielfalt essen“

15. - 27.9. Abfallwochen

Verzüglich ohne Gehtechnik

7. - 12. Regional essen

→ Ernährungsrat

29.9. - 6.10. Abfallwochen

„gegut für die Tonne“

oder anderes Gemüse z.B.,  
Reste

Weltweit wird der 17. September als „World Clean Up Day“ gefeiert. Ein großer Tag der Reinigung und der Aktionen gegen Müll. In Deutschland wird der Tag als „Faire Woche“ gefeiert. Ein Tag der Aktionen für eine nachhaltige Ernährung und für die Wertschätzung von Natur und Umwelt. Der 15. September bis zum 27. September ist die „Abfallwoche“. Ein Tag der Aktionen gegen Abfall und für eine nachhaltige Entwicklung. Der 29. September bis zum 6. Oktober ist die „Abfallwoche“. Ein Tag der Aktionen gegen Abfall und für eine nachhaltige Entwicklung.