

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)!



SCHWARZWURZELN MIT ZITRONENSAUCE

(Foto unten)

- Für 4 Personen
- 1 kg Schwarzwurzeln
- Essig
- Salz
- Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 150 g eiskalte Butter
- Pfeffer aus der Mühle
- Irischgeriebene Muskatnuß

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und waschen. Die Schale mit einem Küchenmesser abschaben,

die Schwarzwurzeln in 6 cm lange Stücke schneiden und sofort in eine Mischung aus Essig und kaltem Wasser legen, damit die Stangen nicht schwarz werden.

Die Schwarzwurzeln in kochendes Salzwasser legen und in ca. 20 Minuten gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen und zur Seite stellen.

In der Kochzeit der Schwarzwurzeln eine halbe Zitrone sehr dünn abschälen und die Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Wenig Wasser in einem Topf zum

Kochen bringen und die Zitronenschale hineingeben.

Vom Gemüsekochwasser ¼ l abmessen und mit der Zitronenschale 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Butter in Flöckchen in die Sauce schlagen.

Die Sauce mit 1–2 Eßlöffeln Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schwarzwurzeln in die Sauce geben und bis zum Servieren gut durchziehen lassen.

Beilage zu gebratenem Fisch und Fleisch.

Pro Portion: 305 kcal

Süßkartoffel-Apfel-Suppe

- 1 Einen Apfel fein, die anderen Äpfel grob würfeln.
- 2 Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten weich kochen.
- 3 Apfelwürfelchen im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern.
- 4 Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5 Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Tofu, Apfelwürfelchen und Koriander in die Suppe geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Zutaten

- 4 Äpfel
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400 g Süßkartoffeln, gewürfelt
- 2 EL Zitronensaft
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Apfelsaft
- 100 ml Sojasahne
- 200 g Seidentofu, gewürfelt
- 1 Handvoll Korianderblättchen, gehackt

- 🕒 Zubereitung: 40 Min. + Kochzeit: 20 Min.
- 📊 Pro Portion: 315 kcal; 16 g F, 5 g E, 37 g KH

Wir fassen nach Berlin, nicht mit tausenden Tredern, als guten Konzepten.

Wir gehen auf die Straße, ohne Klimaschutz und Biodiversität geht es nicht

Wir bringen uns ein für Mensch & Natur.

Zutaten:

- 150 g Porree, ca. 1 Stange
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2–3 EL Kürbiskerne

*4
Suppenwetter!
Und Knoblauchwetter,
was ist wichtig,
wo kann ich meine
Kopf und meine
Hände einbringen? ↙*

Kürbissuppe

für 4–6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Zubereitung:

Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und in Würfel schneiden. Sellerie und Möhren schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Porree, Kürbis, Möhren und Sellerie darin andünsten. Kreuzkümmel darüber streuen und kurz mitrösten. Die Gemüsemischung mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Das gegarte Gemüse mit einem Stabmixer fein pürieren und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Ziegenfrischkäse und den Kürbiskernen servieren.

Varianten:

Köstlich schmeckt zur Suppe ein Zwiebel-Topping. Hierzu vier rote Zwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und mit 3 Esslöffeln braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Weitere Topping-Varianten können sein: Geröstete Brotcroutons oder auch geräucherter Lachs oder Forellenfilets.

Eine Kombination aus Kürbis, Kartoffeln und Möhren ist eine schmackhafte Suppen-Variante

Zutaten

- 700 g Hokkaidokürbis
- Salz
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Zucker
- 50 g Butter
- 3 Äpfel, in Spalten
- Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss
- 4 EL Kürbiskerne, geröstet

Kürbisrisotto mit Apfelspalten und Kürbiskernen

- 1 Kürbis entkernen, würfeln. Die Hälfte in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und weich kochen. Mit dem Pürierstab mixen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch in Öl farblos anschwitzen. Restliche Kürbiswürfel und Reis ebenfalls anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
- 3 Brühe aufkochen. Nach und nach an den Risotto gießen, sodass er gerade eben von Flüssigkeit bedeckt ist. Häufig umrühren. Reis al dente kochen. Risotto sollte dabei recht flüssig sein.
- 4 Zucker und Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin farblos anschwitzen.
- 5 Kürbispuree unter den Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Apfelspalten und Kürbiskernen bestreut servieren.

- 🕒 Zubereitung: 45 Min. + Kochzeit: ca. 30 Min.
- 📊 Pro Portion: 680 kcal; 27 g F, 15 g E, 86 g KH

📌 Tipp: Für eine vegane Variante des Gerichts ersetzen Sie die Butter durch vegane Margarine; veganen Weißwein gibt es in Ihrem Bio-Laden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte