

Name: _____

Kundennummer: _____

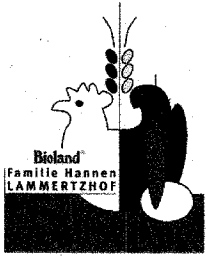
Straße: _____

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)!



ökokiste

Kürbis-Gnocchi mit Grünkohlsoße



Zutaten:

Für die Gnocchi:

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 500–600 g Trockenmasse)
400 g Kartoffeln, mehlig
250 g Dinkelmehl
1 TL Rapunzel Meersalz
1 TL Kurkuma, gemahlen oder frisch gerieben
½ TL Muskatnuss

Für die Soße:

- 2 EL** Rapunzel Olivenöl, nativ extra
1 mittelgroße Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
200 g Grünkohl
2 EL (ca. 100 g) Rapunzel Cashewmus
300 ml heißes Wasser
50 g Rapunzel Datteln Deglet Nour, klein geschnitten
1 TL Rapunzel Salz
100 g Rapunzel Haselnüsse
1 TL rosa Pfeffer, etwas zerkleinert

Tipp: Falls die Datteln sehr trocken sind, mit heißem Wasser übergießen und kurz einweichen.

Zubereitung:

Für die Gnocchi:

Kürbis halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und 15 Min. weichkochen. Kartoffeln schälen und ebenfalls 20 Min. weichkochen. Kürbis und Kartoffeln zerstampfen und vermengen. Mehl, Salz, Kurkuma und Muskat hinzufügen, gut verrühren, bei Bedarf mehr Mehl zugeben. Teig in 4–5 Teile teilen, zu Strängen ausrollen und in 1,5 cm große Stücke schneiden, bemehlen und zu Gnocchi formen. Gnocchi in kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche kommen, dann abschöpfen.

Für die Sauce:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und kurz anbraten. Grünkohl waschen, Strunk entfernen, klein schneiden und ein paar Min. mit anbraten. Cashewmus mit heißem Wasser verrühren, in die Pfanne geben, Datteln dazu geben und salzen. Weiter rühren, nach Belieben mit Wasser verdünnen. Gnocchi hinzufügen, kurz verrühren und warmhalten. Haselnüsse klein hacken, rösten und gegebenenfalls salzen. Gnocchi auf Teller verteilen, Haselnüsse und rosa Pfeffer darüberstreuen.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Dazu schmecken geröstete Brotcroutons.

- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
 1 Zwiebel
 ca. 500 g Porree °
 1 EL Butter
 750 ml Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 100 ml Sahne
 Kräutersalz
 Pfeffer
 Muskatnuss

Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Porree putzen, längs aufschneiden, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben. 5. Min mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse mit Lorbeer in 20–25 Min. weich kochen, dann das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren, die Sahne und Lauch unterrühren und 5 Min. mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- ☐ 1/2 bioladen*Hokkaido
☐ bioladen*Olivenöl
☐ Meersalz, Pfeffer
☐ 1 Knoblauch-Zehe
☐ 1/2 Stück Eisbergsalat
☐ 4 Wraps
☐ bioladen*Kräuterfrischkäse
☐ bioladen*Kürbiskerne
☐ bioladen*Cashew Kleinbruch
☐ 8 EL geriebener Käse
☐ 1 EL Senf
☐ 150 g bioladen*Crème fraîche
☐ 2 EL bioladen*Akazienhonig
☐ Zitronensaft

Kürbis-Wraps



Die Zubereitung findest du unter Rezepten auf bioladen.de



@bioladen_de



Bioladen.de

→ auch etwas Asiansalat kann hier ergänzt werden, kurz mitdünsten.

Grünkohl-Lasagne

Zubereitungszeit: ca. 1:30 Stunden

Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Grünkohl in einem großen Topf 2–3 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Wenden andünsten. Grünkohl zugeben und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 20 Min. zugedeckt garen. Dann die Tomaten unterheben und 10 Min. offen weiterkochen. Die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen lassen. Mit Milch auffüllen und unter Rühren bei milder Hitze kochen lassen. Thymian mit der Zitronenschale unter die Sauce rühren. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine feuerfeste Auflaufform dünn mit Butter einfetten. Nebeneinander 2 Lasagneblätter hineinlegen, dann die Hälfte des Grünkohls darauf verteilen, 1/3 der Sauce darüber gießen und mit 1/3 des Käses bestreuen. Den Vorgang wiederholen, mit restlichen Lasagneblätter belegen. Restliche Sauce darauf verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten darüber legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 45 Min. bei 175 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und 10 Min. ruhen lassen.

Grünkohl-Gelbe-Bete-Topf (mit scharfem Tofu)

800g Grünkohl, 5 kleine Gelbe Bete, 100g Tofu (natur), nach Belieben
1 große Gemüsezwiebel, 2-3 EL Öl, 1 EL Sojasauce,
2 EL Rotweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Chilipulver

- Grünkohl von den Mittelrippen befreien, grob hacken. Gelbe Bete mit einer Reibe in grobe Streifen schneiden.
- In einem großen Topf Öl erhitzen und die in Streifen geschnittene Zwiebel anbraten. Grünkohl hinzugeben und scharf anbraten. Wasser hinzugeben, bis der Boden des Topfes knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln lassen.
- Sojasauce, Rotweinessig und Zucker hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zuletzt die Gelbe Bete hinzugeben und bei kleiner Hitze nochmals 10 Min. köcheln lassen.
- Tofu in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, mit Chili-Pulver bestäuben und kross anbraten.
- Dazu passen Reis und Quinoa- oder einfach pur.