

Name: _____

Kundennummer: _____

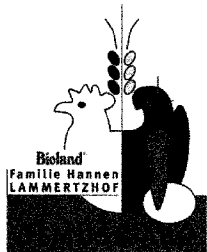
Straße: _____

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)!



Zutaten

50 g Canihua
 (alternativ: Quinoamehl)
 50 g Quinoamehl
 50 g Mandeln, gemahlen
 100 g Dinkelmehl
 50 g Rohrohrzucker
 ½ TL Zimt
 ½ Packchen Vanillezucker
 1 ½ TL Backpulver
 1 Prise Salz
 60 g Pflanzenmargarine
 50 g Mandelmus
 250 ml Mandelmilch
 Zesten (dünne Streifen) einer
 ½ Zitrone
 120 g Rhabarber
 30 g Puderzucker
 25 g Mandelblättchen

Rhabarber-Quinoakuchen

- ▶ Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ▶ Canihua mahlen. Zusammen mit Quinoamehl, Mandeln, Dinkelmehl, Zucker, Zimt, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel gut vermengen.
- ▶ Margarine in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen und mit Mandelmus, -milch und Zitronenzesten vermengen.
- ▶ Flüssige und trockene Zutaten gut miteinander verrühren und in eine gefettete Springform (Ø 16 cm) füllen. Rhabarber schälen, in Stücke schneiden, auf den Teig geben und leicht eindrücken.
- ▶ Auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen. Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben und mit Mandelblättchen dekorieren.

Überbackene Polenta mit Blumenkohl

Preiswert - Für Kinder

Zutaten für 4 Personen:

4 Etl. Sonnenblumenöl
 250 g Polenta (Maisgrieß)
 ½ l Wasser
 1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g)
 2 Eier
 250 g Sahnequark
 ¼ Teel. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 ¼ Teel. Muskatnuß, frisch gerieben
 Salz
 1 Tomate
 grüne Oliven
 150 g Hartkäse, frisch gerieben
 Für die Form: Butter

Pro Portion etwa 2600 kJ/620 kcal
 33 g Eiweiß · 32 g Fett · 52 g Kohlenhydrate ·
 4 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

- In einem Topf 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Den Maisgrieß hineinschütten und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbräunen. Wenn der Maisgrieß beginnt, einen angenehmen Duft zu verströmen, das Wasser unter ständigem Rühren dazugeben. Bei schwacher Hitze 10–15 Minuten kochen lassen, dabei ständig weiterrühren, da der Grieß leicht ansetzt. Dann den Grieß von der Herdplatte nehmen und zugedeckt bis zum Weiterverarbeiten quellen lassen.
- Den Blumenkohl gründlich putzen, abspülen und in mundgerechte Stücke teilen. In einem Topf das restliche Öl erhitzen. Den Blumenkohl darin unter Rühren 2–3 Minuten andünsten. Mit 1 Tasse Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte nicht ganz weich, sondern bissfest sein.
- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Die Polenta in eine große Schale geben. Die Eier mit dem Quark, dem Pfeffer, dem Muskat und Salz verquirlen, über die Polenta gießen und mit einem Löffel unterheben.
- Eine Auflaufform fetten und mit der Hälfte der Polentamasse den Boden bedecken. Darauf eine Lage Blumenkohl verteilen. Dann die restliche Polenta darübergeben und die letzten Blumenkohlröschen in den Mais drücken.
- Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Auflauf mit den Tomatenscheiben und Oliven garnieren und zum Abschluß mit dem Käse bestreuen.
- In den Backofen (Mitte; Gas Stufe 3) schieben und etwa 30 Minuten backen.

leicht

15 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion:

305kcal: 7g E, 17g F, 30g KH

Ein letztes Mal im
 Rhabarber
 duvelgen.
 Als Kirschkuchen ist ja auch
 lecker...

Reibig auch Blumenkohl
 + Bohlen variieren

Blumenkohl mit Curry-Sesam-Reis

vegan, preiswert

Der Blumenkohl schmeckt
 auch indisch gewürzt sehr
 gut. Rosinen liefern Süße
 und Ingwer die pikante
 Schärfe.

Zubereitungszeit:
 70 Minuten mit Garzeiten
 Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 EL Sesamöl
 - 150 g Vollkornreis
 - 2-3 EL Curry
 - 450 ml Wasser
 - 1 TL Instant-Gemüsebrühe
 - 30 g Rosinen
 - Meersalz
 - 1-2 TL frischer, sehr fein
 geschnittener Ingwer
 - 1 großer Blumenkohl im
 Ganzen (ca. 750 g)
 - 20 g Sesam
 - 10 g Butter oder Sesamöl
 bei veganer Zubereitung
 - 3-4 EL fein gehackte
 Petersilie

- Reis in Sesamöl anschwitzen (glacieren), Curry unterrühren, Wasser zugeben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe, Rosinen, Meersalz und Ingwer zugeben und ca. 15–30 Minuten nachquellen lassen und abschmecken. Blumenkohl im Ganzen dämpfen.

- Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen, Butter zugeben und schmelzen.

- Reisauf einer runden Platte anrichten, ganzen Blumenkohl darauf legen, mit der Sesambutter beträufeln. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zutaten

125 g weiche Butter
 100 g Zucker
 1 EL Vanillezucker
 3 Eier
 150 ml Milch
 200 g Quark
 150 g Karotte, gerieben
 200 g Weizenmehl, Type 550
 50 g grob gehackte Walnüsse
 1 TL Backpulver
 400 g Rhabarber
 50 g Zucker
 2 EL Himbeerkonfitüre
 150 g Sauerrahm
 ½ Vanilleschote
 Öl zum Fritzen
 etwas Minze zur Dekoration

mittel

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min.

Ruhezeit

pro Portion:

375kcal: 9g E, 20g F, 37g KH

Rübliwaffeln mit Kompott

- ▶ Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Milch, Quark und Karotte unter den Teig arbeiten.
- ▶ Mehl, Walnüsse und Backpulver mischen und unterheben. Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Währenddessen den Rhabarber waschen, schälen und in Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Mit Zucker und Himbeerkonfitüre vermischen.
- ▶ Rhabarber im offenen Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er weich ist (ca. 7 Minuten). Nicht zu viel umrühren, sonst zerfällt er.
- ▶ Sauerrahm mit dem Mark der ½ Vanilleschote verrühren und kühl stellen.
- ▶ Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl ausstreichen, nacheinander 10 Waffeln backen. Dafür je 4 EL Waffelteig ins Waffeleisen geben.
- ▶ Waffeln mit lauwarmem Rhabarberkompott, Sauerrahmcreme und etwas Minze servieren.