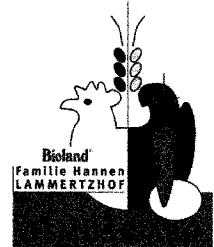


Name: _____

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, gehäutet

100 g Dinkelmehl

50 g Rohrzucker

½ TL Zimt

½ Päckchen 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

leicht

25 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion:

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

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.

Ein letztes Mal im
Rhabarber
schwelen.
Aber Kirschküden ist ja auch
leider ...

Überbackene Polenta mit Blumenkohl

Preiswert - Für Kinder

Zutaten für 4 Personen:

4 Eßl. Sammelblumenöl

250 g Polenta (Maisgrits)

½ l Wasser

1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g)

2 Eier

250 g Sahnequark

½ Teel. schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

½ 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 Maisgrits hineinschütten und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbrühen. Wenn der Maisgrits 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.

Blumenkohl mit Curry-Sesam-Reis

vegan, preiswert

Der Blumenkohlschmeckt
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 Weizenvollkornmehl, 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 Fetten

etwas Minze zur Dekoration

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 Waffeleig ins Waffeleisen geben.

► Waffeln mit lauwarmem Rhabarberkompott, Sauerrahmcreme und etwas Minze servieren.

mittel

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min.

Ruhezeit:

pro Portion:

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