

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)!



Knusper-Tofu auf frischem Feldsalat / Pastetein

Zutaten

- 200 g Feldsalat
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL b*Agavendicksaft
- 1 EL Balsamico Bianco
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- 1 gestr. TL „Wintergewürz“ v. Lebensbaum
- 8 EL b*Olivenöl
- 1 Granatapfel
- 250 g b*Räuchertofu
- 2 EL b*Mehl, ca. 30 g
- 1 Ei
- 100 g b*gehackte Mandeln
- Paprika edelsüß
- 1 TL. Ital. Kräutermischung, getrocknet
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern.

Orangensaft mit Agavendicksaft, Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer und Wintergewürz verrühren. 6 EL Olivenöl zugeben und unterrühren. Den Granatapfel in Segmente teilen und die Kerne auslösen.

Tofu quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mehl, Ei und Mandeln auf 3 Schalen verteilen. Das Ei mit Salz, Pfeffer, Paprika und der Kräutermischung verquirlen. Die Mandeln mit dem Parmesan mischen.

Tofustreifen nacheinander erst mehlieren, in dem gewürzten Ei- und der Mandelmischung wenden.

2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten knusprig braten.

Den Feldsalat kurz in der Vinaigrette wenden und auf Portionsteller verteilen. Den Knusper-Tofu darauf anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Herzhafte Batatenplätzchen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

- Knusprig
- Gelingt leicht

- 400 g Bataten
- 2 Eigelbe
- 2 EL Schnittlauchröllchen / TK Kräuter
- 80-100 g Paniermehl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Fett zum Ausbacken

Die Bataten schälen, grob würfeln und wie Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Gut abtropfen lassen oder kurz trockendämpfen. Durch ein Sieb streichen und auskühlen lassen. Das Batatenmus mit dem Eigelb zu einem Teig verarbeiten.

Die Schnittlauchröllchen unterrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Sollte die Masse zu weich sein, mit etwas Paniermehl binden. Kleine Plätzchen formen, in Paniermehl wenden und in dem heißen Fett goldgelb ausbacken. Warm stellen.

Passt gut zu gemischtem Salat oder gedünstetem Gemüse.

Pro Portion ca. 244 kcal/1.021 kJ, 7 g Eiweiß, 5 g Fett, 40 g Kohlenhydrate + 9 g Ballaststoffe.

↑ Ein „bioladen“ Rezept
Weihnachtsbaumverkauf
ab Freitag Abendmarkt und kleiner
Weihnachtsmarkt & am Samstag

! Flüssigbestellungen bitte bis Freitag
Abend.
Anlieferung nur für die Freitagstouren
in KW 51 möglich
oder für KW 50 oder Abholung im
Hofmarkt ab 19.12.

Lieferpause KW 51 + KW 1

Novog, 15.12. Schlafendes Hofmarkt
nur 16 Uhr für unsere Weihnachts-
feier.

Keszen - Angebot im Hofmarkt

Geschenk-Idee: Novello Olivenöl

Geschenk-Idee Probe-ABO: auch
als 1/2 ABO möglich für 2 Lieferungen.

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

750 g Kohlrabi · 750 Kartoffeln ·
4 Zwiebeln · 2 Eßl. Butter · einige frische
Liebstöckelblätter · 1 Bund Petersilie · 1 Teel. ge-
trockneter Thymian · 2 Teel. Salz · 1 Messerspitze
Muskatnuß, frisch gerieben · 1/2 l saure Sahne ·
2 Eier · 1 Teel. mildes Paprikapulver · 1 Messer-
spitze Salz · 2 Eßl. Vollkornbrösel · 50 g Emmentaler
Käse, frisch gerieben · 2 Eßl. Öl
Pro Portion etwa 1700 Joule/405 Kalorien

Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: 40 Minuten

gest.
Sohlen

Von den Kohlrabiknollen die Stiele abschneiden. Zarte Blätter waschen und aufbewahren. Die Kohlrabi schälen, vierteln und die Viertel hobeln. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten und ebenfalls hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und die Zwiebelhälften in dünne Scheiben schneiden. • Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. • Den Backofen auf 220° vorheizen. • Die Kohlrabi-blätter und den Liebstöckel sehr fein wiegen und mit den Kohlrabischeiben und der frisch gehackten Petersilie mischen. • Die Zwiebeln in 1 Eßlöffel Butter goldgelb braten. • 1/2 der Kartoffel-

scheiben in die Form füllen und mit etwas Thymian und Salz bestreuen. Die Hälfte der Zwiebelscheiben darauf verteilen und die Hälfte vom Kohlrabi daraufgeben. Die Kohlrabi mit Salz und etwas Muskat würzen. Die restlichen Kartoffeln, Zwiebeln und Kohlrabischeiben ebenso einschichten und würzen. Mit einer Lage Kartoffelhobel abschließen. • Die saure Sahne mit den Eiern, dem Paprikapulver und dem Salz verquirlen und über die eingeschichteten Zutaten gießen. Die Vollkornbrösel mit dem geriebenen Käse mischen und den Auflauf damit bestreuen. Das Öl darüberträufeln und den Gratin auf der mittleren Schiebeleiste im Backofen etwa 40 Minuten backen, bis die Eier-Sahne gestockt ist.

Chinakohl-Salat

- 1 Kopf Chinakohl
- 20 g Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Weinessig
- 0,5 TL Senf, scharf
- 6 EL Sesamol
- Jodsalz, Pfeffer

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken. Alles mischen und mit der Sojasoße marinieren. Inzwischen aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette rühren (Öl zuletzt untermischen). Mit dem Chinakohl vermengen und etwa 15 min ziehen lassen.

lades auch
mit Remeurium
zusammen