

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____

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)!



TOPINAMBUR-CARPACCIO

mit Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 400 g Topinambur
- 3 EL Haselnusskerne
- 2 (Blut-)Orangen
- 1 EL Haselnussöl
- 1 TL Honig
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Kästchen Gartenkresse

So geht's

1. Den Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz würzen. Zarte Topinamburen unter fließendem Wasser abbürsten, größere Knollen mit einem Sparschäler schälen, die Schale in Vertiefungen mit einem Gemüsemesser entfernen. Topinambur in die Schüssel hobeln und gründlich mit der Sauce mischen, marinieren lassen.
2. Inzwischen die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Minuten rösten, bis die Schale anfängt sich zu lösen. Die Nusskerne in ein großes Stück Küchenpapier geben und im Papier aneinander reiben und so die braune Haut so gut wie möglich entfernen. Die Nüsse mittelfein hacken.
3. Die Schale der Orangen so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird (s. Seite 108/109). Die Orangen in kleine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen und den auslaufenden Saft auffangen. Orangensaft und -würfel, Öl und Honig verrühren, Nüsse dazugeben und die Sauce mit Chiliflocken und Salz würzen.
4. Die marinierten Topinamburscheiben dachziegelartig auf vier Tellern auslegen. Die Kresse vom Beet schneiden, aufstreuen und das Carpaccio zum Schluss mit Orangensauce beträufeln.

Zeitbedarf
• ca. 30 Minuten

OFENKÜRBIS

auf Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hokkaidokürbis (etwa 800 g)
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Orange
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft oder Weißweinessig
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 150 g zarter Feldsalat oder andere Blattsalate
- Zeitbedarf
• 35 Minuten

mit weissem Senf Balsamico und einem EL Sahne noch dazu

So geht's

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze; Umluft 160 °C) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, schälen und achteln. Die Achtel putzen und in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und dann nebeneinander aufs Blech legen. Im Ofen (Mitte) in etwa 20 Minuten weich backen. Lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
2. Für die Sauce die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Saft und Schale mit Senf und Zitronensaft oder Essig verrühren, salzen und pfeffern. Das restliche Öl cremig unterschlagen. Kresse abschneiden und unterrühren.
3. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schütteln. Auf Teller verteilen, die Kürbisspalten darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit knusprigem Weißbrot servieren.

Topinambur und Yacon enthalten beide viel Fruktose = präbiotische Ballaststoffe.

SO SCHMECKT'S AUCH 1 Zwiebel würfeln, in 1 TL Butter anbraten, mit 150 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne und 50 ml Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Topinambur wie im Rezept beschrieben vorbereiten und mit der Zwiebelbrühe übergießen. Bei 180 °C (Umluft 160 °C) 30–40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit 70 g Bergkäse reiben und über das Gemüse streuen. Den Käse im Ofen zart schmelzen lassen.

Unbedingt auch noch geraspelt im Salat probieren!

TOPINAMBUR-GRATIN

YACON-GRATIN

- 500g Yacon (Inkawurzel)
- 500ml Zitronenwasser (Saft 1 Zitrone)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 100ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 50ml Weißwein
- frischer oder getrockneter Majoran
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- Knoblauchzehe
- 100g geriebener Bergkäse

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Topinambur
- 1 l Zitronenwasser mit Saft von 1 Zitrone
- ½ Bund Majoran
- 400 ml Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter

Zeitbedarf
• 15 Minuten
• 30–40 Minuten backen

So geht's

1. Topinambur schälen oder mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. In feine Scheiben hobeln und sofort in kaltes Zitronenwasser legen. Majoranblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte davon grob hacken. Die Sahne mit Salz, Pfeffer, dem gehackten Majoran und Muskatnuss würzen.
2. Die Knoblauchzehe schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche eine Auflaufform ausreiben (→ a). Die Form mit der Butter gut einfetten.
3. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Topinamburscheiben aus dem Zitronenwasser nehmen, fächerartig in die Form legen (→ b) und mit der gewürzten Sahne übergießen. Das Gratin etwa 30–40 Minuten im Ofen backen, bis die Topinambur weich sind und die Oberfläche zart gebräunt ist. Vor dem Servieren mit dem restlichen Majoran bestreuen.

Yaconwurzeln schälen, in feine Scheiben schneiden und sofort in kaltes Zitronenwasser legen (sonst verfärben sich die Scheiben an der Luft). Zwiebel schälen, feinstwürfeln und mit Butter in einer Pfanne glasig anbraten. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Majoran hinzufügen. Knoblauch durchschneiden und eine Auflaufform mit der Schnittfläche austreichen. Yacon-Scheiben aus dem Zitronenwasser nehmen und in der Auflaufform fächerartig aufschichten. Dann mit der Brühe übergießen. Auflauf bei 160 °C (Umluft) auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den geriebenen Käse gleichmäßig verteilen und das Gemüse überbacken.