

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)!



Sellerie-Frischkost

oder statt Apfel Birnen und etwas gewürfeltes Käse (Emmentaler)

- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 - 1 TL Honig
- 4 EL kaltgepresstes Öl
- 1/2 EL Sojasoße
- 2-3 TL Senf
- 2-3 Msp. Madras-Curry und
- 100 g Sahne, halbgeschlagen, zu einer Soße verrühren. Folgende Zutaten sofort in die Soße geben:
- 300 g Sellerie fein geräffelt,
- 2 Äpfel ohne Kerngehäuse, aber mit Schale in dünne Stifte geschnitten,
- einige EL Orangensaft, falls der fertig gemischte Salat noch zu trocken erscheint.
- 100 g Haselnüsse grob gehackt, drüberstreuen. Einen Hauch Kresse oder Alfalfa draufsetzen.

Diese Wode nochmal kochen Oxhella, eine klassische Hühnerform von früher! Kein optische Häugel oder Auschnitt - flädern finde ich toller, da sie faule Stellen dagegen nicht.

Auch Kirschen passen gut (mit Orangensaft)

→ Auch nächste Wode ist ein Feiertag: Am Donnerstag ist Ostern, am Freitag ist Christi Himmelfahrt

*Lieferung Dienstag → Montag früher bestellen
 Mittwoch → Dienstag früher bestellen
 Donnerstag → Mittwoch früher bestellen
 Freitag bleibt früher bestellen*

Insbesondere Brotbestellungen brauchen wir frühzeitig.

Zwiebelrösti

1 Die Kartoffeln waschen, aber nicht schälen. In einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen (nicht länger!), bis die Kartoffeln noch nicht ganz gar sind.

2 Die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nach Geschmack entweder die komplette Kartoffelmischung oder kleine Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und etwa 5 Minuten anbraten. Sobald die untere Seite eine goldbraune Farbe angenommen hat, die Rösti wenden und die zweite Seite goldbraun braten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel, gerieben
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl, zum Braten

Überbackene Möhren mit Haselnuß-Kräuter-Kruste

- 750 g Möhren dünn schälen und in Scheiben schneiden.
- 250 g Zwiebeln grob würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butterschmalz anschmoren. Zur Seite schieben und die Möhrenscheiben zugeben.
- 1/8 l Gemüsebrühe erhitzen, damit die Möhren ablöschen, mit 1 TL Koriander würzen und zugedeckt 12-15 Minuten dünsten lassen. Inzwischen
- 150 g Haselnüsse fein reiben, mit
- 200 g Schmand
- 1 EL Sojasoße und
- 1 1/2 Packg. gefrorenem Basilikum (oder 1/2 Bund gehackte frische Blättchen) vermengen. Den Backofen auf 200 Grad Celsius stellen. Die gedünsteten Möhren evtl. noch mit abschmecken, samt Kochbrühe in eine ungefettete Auflaufform füllen, die Haselnußpaste gleichmäßig drüberstreichen.
- Butterflöckchen draufsetzen und auf der oberen Schiene überbacken.

Kroketter mit roten Bohnen

rote Bohnen (Dose) In 10 Minuten vorbereitet

4 Eßl. Mehl 10 Minuten Kochzeit

4 Eßl. Olivenöl Für 4 Personen

1 Paprika
 Frühling-Zwiebel oder 10-15 g Ingwer

darüber
 Die roten Bohnen spülen und abgießen. Die rote Paprika entkernen und hacken, den Ingwer schälen und hacken, die Zwiebel fein schneiden.

Die Bohnen mit dem Mehl, der Paprika, dem Ingwer, der Zwiebel, 2 Prisen Salz und Pfeffer grob zerkleinern. 8 flache Krokettten formen.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Krokettten 4 Minuten von jeder Seite anbraten.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, warm servieren.