Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten

zusätzlich bestellen: _____ ○ einmalig ○ immer alle

_____ ○ einmalig ○ immer alle

_____ ○ einmalig ○ immer alle

Bioland Familie Hannen LAMMERTZHOF

folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!

ökokiste

Pak Choi Auflauf mit Walnüssen

200 g Spaghetti
Salz
1 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
20 g Speisestärke
30 g Walnüsse
100 g Bergkäse, gerieben
Pfeffer
Muskatnuss
2-3 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 500 g Pak Choi °
40 g Butter

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Dann abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und mit dem Öl mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Gemüsebrühe und Milch aufkochen. Mit in etwas Milch angerührter Speisestärke binden und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann Walnüsse und 50 g Bergkäse zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Pak Choi putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Blätter in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Stiele ebenfalls quer in ca. 1/2 cm breite Stücke schneiden. 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Stiele und Blätter darin bei starker Hitze 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseite stellen. Eine rechteckige Auflaufform mit der restlichen Butter dünn ausstreichen. Abwechselnd in Längsrichtung Nudeln, Pak Choi und Béchamelsauce einschichten. Mit Béchamel abschließen. Den *restlichen Bergkäse auf den Auflauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei* 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten goldbraun backen. Den Auflauf nach dem Garen 10 Minuten auf einem Rost ruhen lassen. Dann servieren.

! Auch in den nächsten Wochen ist ein Feiertag am Donnerstag ist 1. Mai. Daher bitte wieder früher bestellen, außer Freitag liefern wir auch einen Tag früher.
→ z.B. bioland.de / keine-gentechnik
Trotz aller anderen Kosten ist auch das Thema neues Gentechnikgesetzgebung für unsere Zukunft sehr wichtig

Verwendung
Der wertvollste Teil der Pflanze sind die kräftigen Blattrippen, die meist noch mit Blatt geerntet werden. Man schneidet das untere Kohlende ab, um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können und wäscht sie gründlich in kaltem Wasser. Eine der Verwendungsmöglichkeiten ist die Zubereitung, fein geschnitten wie Chinakohl, als Salat mit einer pikanten Soße. Üblicher ist der Verzehr als rasch garendes warmes Gemüse, wie Mangold, Spinat oder Wirsing, als Beilage zu vielerlei Fleisch- und Fischgerichten. Wenn Rippen und Blätter zusammen angerichtet werden sollen, empfiehlt es sich, die Rippen zuvor 5 Minuten in kochendem Wasser zu blanchieren, um eine gleichmäßige Garzeit zu erzielen. Die fleischigen Blattrippen kann man auch garen und wie Spargel zubereiten. Grundsätzlich sollte man Pak-Choi-Gemüse nur wenig salzen und würzen, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören. In Asien wird Pak-Choi vielfach – wie Weißkraut bei uns – eingesalzen und zu Sauerkraut verarbeitet.

Pak-Choi

Für 2 Portionen
250g Dreiecke Nudeln
150g Grünkohl
(oder aus Salat
den Asiasalat
nutzen)
250g Cocktailtomaten
(oder Strauchtomaten)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Kirsupaste
150g Räuchertofu
2 Zitronen
1 EL Rohrohrzucker
50g Pecorino
(oder Parmiggiano)

Orecchiette mit karamellisierten Zitronen

- Orecchiette „al dente" kochen. Zwischenzeitlich Grünkohlblätter von den Stielen streifen, in grobe Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. Noch etwas nass in einer Pfanne erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Blätter zu rösten beginnen.
- Tomaten waschen, Knoblauch grob andrücken. Mit 1 EL Öl zum Grünkohl geben und 2–3 Min. andünsten. Gemüse in eine Schüssel geben, Knoblauch entfernen und zur Seite stellen.
- Miso mit 3 EL Wasser glatt rühren. Tofu zerkrümeln und in einer Pfanne erhitzen. Zitronen halbieren, Schnittflächen zuckern und in der Pfanne für 4 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen, Pfanne auswischen, erhitzen und den Tofu mit dem restlichen Olivenöl für 3–4 Min. knusprig braten. Hitze reduzieren, Misosoße zugeben und mit dem Tofu vermischen.
- Nudeln, Gemüse, 100 ml Nudelwasser und die Hälfte des geriebenen Käses zum Tofu geben. Alles erhitzen und dabei gut vermischen.
- Pasta mit beliebig viel Saft der karamellisierten Zitronen beträufeln und mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Orientalische Wraps mit Rote-Bete-Hummus und Spinat

→ oder Asiasalat

Für 4 Portionen

1 Glas Kichererbsen à 240 g Abtropfgewicht ♦ 500 g Rote Bete (vorgekocht) ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 40 g Tahin (Sesammus) ♦ 2 EL Zitronensaft ♦ 2 Stiele Minze ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel ♦ 1 Msp. Chilipulver ♦ 125 g Baby-Spinat (alternativ: Feldsalat) ♦ 100 g rote Zwiebeln ♦ 4 Stiele glatte Petersilie ♦ 8 Weizentortillas à ca. Ø 25 cm ♦ 200 g Feta ♦ *Auf Wunsch:* 1 EL gerösteter Sesam

1. Kichererbsen in Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In Mixbehälter geben. Rote Bete abtropfen lassen, Hälfte grob würfeln und zu Kichererbsen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Tahin und Zitronensaft zugeben. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zugeben. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver kräftig abschmecken.

2. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Restliche Rote Bete grob raspeln. Tortilla-Fladen mit Rote-Bete-Hummus bestreichen, dabei ringsherum 2 cm Rand aussparen. Geraspelte Rote Bete, Spinat, Zwiebeln und Petersilie darauf verteilen. Feta grob darüber zerbröseln. Auf Wunsch mit geröstetem Sesam bestreuen. Wraps zusammenrollen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion: ca. 578 kcal, 2420 kJ, 24 g EW, 64 g KH, 25 g F, 5 BE