

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)!



BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT WIRSING UND SCHAFSKÄSE

150 g fein gemahlener Buchweizen, 150 g Weizenmehl Type 1050, Salz, Wasser, Butterschmalz oder Kokosfett, 1 Kopf Wirsing, 1 Zwiebel, Butter oder Olivenöl, 1 Glas Weißwein, Pfeffer, Muskat, 2 Eier, 200 g Sauerrahm, ca. 100 g Schafs-Feta ✕

Gemahlene Buchweizen mit dem Weizenmehl und etwas Salz mischen und mit Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. 20 Minuten quellen lassen.

Pfanne erhitzen und mit Backfett austreichen. Die Pfannkuchen in sehr heißer Pfanne backen und zur Seite stellen.

Wirsing klein schneiden. Zwiebel hacken und in Butter oder Öl glasig dünsten. Wirsing und Wein dazugeben und den Wirsing bissfest weich schmoren. Salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken.

Eine Reine ausbuttern bzw. -ölen. Den Wirsing auf die Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und in die Reine setzen.

Eier verschlagen und mit dem Sauerrahm und dem zerbröckelten Schafskäse vermischen. Diese Eier-Sauerrahm-Soße über die Pfannkuchen gießen und im Ofen bei 180 °C so lange backen, bis alles schön goldbraun ist. Mit Salat servieren.

Pfannkuchen geben immer ☺

Auch für Apfel, Kirschen (→ würde hode) oder Blaubeeren

xedo hoggasella

! Am Samstag bieten wir eine kindgerechte Führung an um 10.30 Uhr, Treffpunkt vor dem Hofmarkt Ophelia hilft mit ☺

⊕ Ökolisten: Austausch, Netzwerk und unabhängig zertifizierte Qualität

- 8 Stangen Rhabarber
- 4 Eier
- 300 ml Milch
- 125 ml Mineralwasser (m. Kohlensäure)
- 4 EL Haferflocken
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Zucker
- 1 Msp. Jodsalz
- 40 g Pflanzenmargarine
- Zimt
- Brauner Zucker

Blumenkohl in Currysauce

Der feine Blumenkohl für

nur mit etwas Butter oder Margarine am liebsten, Rezept von LOTTI KAROTTA, Gleichen-Rittmarshausen

Für 4 Personen

800 g Blumenkohl
2 TL Salz, ½ TL frisch geriebene Muskatnuss

1 Zwiebel
40 g Butter
2-3 TL Mehl (z. B. Grünkernmehl)

250 ml Milch
2 TL Currypulver
1-2 TL Kräutersalz

je ½ TL Kurkuma, Ingwerpulver und gemahlener Koriander
150 g saure Sahne
1 EL frisch gehackte Petersilie (nach Belieben)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser mit Salz und Muskat aufkochen, die Röschen dazugeben und in ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

2 Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten mit anschwitzen. Die Milch nach und nach unter Rühren dazugießen und 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Currypulver, Kräutersalz, gemahlenem Koriander und Kurkuma und Ingwerpulver würzen. Die saure Sahne unterrühren und erhitzen. Den Blumenkohl unter die Sauce rühren und nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp zum Aufbewahren
Das Chutney im Kühlschrank mindestens 3 Wochen stehen lassen. Nach dem Öffnen hält es sich im Kühlschrank bis zu einem Monat. Es passt sehr gut zu Lamm, Meeresfrüchten, Fisch und Gemüse.

Die Rhabarberstangen putzen, waschen und würfeln. Eier, Milch und Mineralwasser schaumig aufschlagen. Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz unterrühren. Etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine entsprechende Menge Teig in die Pfanne hineingießen und eine Portion Rhabarberwürfel darübergeben. Den Pfannkuchen backen, bis die Oberseite anfängt, fest zu werden. Dann den Pfannkuchen umdrehen und die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen. Den fertigen Pfannkuchen mit Zimt und braunem Zucker bestreut servieren.

Rhabarber-Chutney

⊕ Rezept von TAGWERK-ÖKOKISTE, München-Riem

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- 500 g Rhabarber
- 300 ml Weißweinessig
- 150 g Zucker
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 20 g Mandelblättchen

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden 30 Minuten
Ruhen: ca. 3 Wochen

1 Den Rhabarber schälen, die Enden abschneiden und eventuell die Fäden abziehen. Die Stangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Den Essig in einem Topf erhitzen und den Zucker darin auflösen. Die Rhabarberstücke dazugeben und bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfallen ist.

2 Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit Cayennepfeffer, Ingwerpulver und Muskat zum Rhabarber geben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist. Das Chutney in saubere Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen.