

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)!



Tomaten-Karottensuppe mit Kokosmilch

- ▶ Karotten und Tomaten grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das Grün der Zwiebeln als Topping beiseite stellen.
- ▶ Kokosöl in einen heißen Topf geben, Currypaste 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten. Dabei häufig umrühren.
- ▶ Gemüse hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei häufig umrühren.
- ▶ Mit Wasser ablöschen, Salz zugeben, aufkochen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
- ▶ Suppe fein pürieren. Kokosmilch unterrühren.
- ▶ Karotte in Spiralen, Limette in feine Scheiben schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Suppe mit Toppings garnieren und heiß servieren.

400 g Möhren, 500 g Strauchtomaten (oder Konserve), 2 Frühlingszwiebeln (oder 1 kleine Zwiebel), 1 EL Kokosöl, 2 TL rote Thai-Currypaste, 500 ml Wasser, 1 TL Salz, 50 ml Kokosmilch

Topping: 1 Möhre, 1 Limette, 1/2 Bund Koriander (oder nach Belieben Petersilie), 1 TL Chifflocken, 4 EL Sanddornsaft (oder Orangensaft)

Zutaten
für 4 bis 6 Personen (Form 35x12 cm oder rund 24 cm)
4 Dinkel-Blätterteigplatten (200 g)
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g verschiedenfarbige Karotten (nach Belieben)
150 g Ziegenfrischkäse
3 EL mittelscharfer Senf
Butter zum Fetten
2 Zweige Zitronenthymian
Salz, gemahlener Pfeffer
1 EL Ahornsirup

⌚ Zubereitung: 30 Minuten + 25 bis 30 Minuten Backzeit
 ⓘ Pro Portion (bei 6 Portionen): 286 kcal; 25 g F, 5 g E, 16 g KH

Winter-Minestrone

- ▶ Für die Gremolata die Oliven und Kapern in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch und Kräuterblättchen mittelfein hacken. Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl unter die gehackten Zutaten rühren, mit Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- ▶ Für die Minestrone die Gemüse waschen, putzen und je nach Sorte vom Strunk schneiden oder schälen. Dann den Wirsing in Streifen, Lauch in Ringe, Pastinaken und Möhren in Scheiben schneiden und die Paprika grob würfeln.
- ▶ Bratöl in einem weiten Topf erhitzen, zuerst Möhren und Pastinaken 3-4 Min. anbraten, dann die Paprika zugeben, nach weiteren 2 Min. Lauch und Wirsing. Alles leicht salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. schmoren lassen.
- ▶ Bohnen und Gemüsebrühe zugeben und 8-10 Min. köcheln lassen, dann Muschelnudeln zugeben und wieder köcheln lassen bis die Nudeln gar sind. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der Gremolata servieren.

⊕ Hier mit den vorhandenen Kräutern experimentieren mit der Gremolata Winter + Sommer verbinden ☺

Möhrentarte mit Ziegenkäse

- 1 Blätterteigplatten nebeneinander auf leicht bemehlter Arbeitsfläche auftauen lassen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden - in 1 EL Öl in einer Pfanne 1-2 Minuten anbraten.
- 2 Karotten in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Frischkäse mit Senf verrühren. Blätterteig passgenau aufeinanderlegen und auf ca. 38 x 15 cm ausrollen. In die mit Butter gefettete Form legen. Rand leicht andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Käsemischung bestreichen, mit Karotten und Zwiebeln belegen. Mit Thymianblättchen bestreuen.
- 3 Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf unterer Schiene 25-30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ahornsirup und restlichem Öl beträufeln. Warm servieren.

Porree / Lauchstangen mit Bohnen allesli

Zutaten (für 2 Personen)
 2 Stangen Lauch, Strunk und Grün abgeschnitten
 3 EL weißer Balsamicoessig, Salz
 1 TL brauner Zucker
 250 g Butter
 400 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
 Brechbohnen, Enden abgeschnitten, gedreht
 1 Handvoll frische Erbsen, gepult
 Mex-Chili-Öl
 Kapuzinerkresse, andere Frühlingskräuter
 2 EL eingelegte Senfsaat
 1 EL Knoblauchconfit (dazu 100 g Knoblauch, 150 ml neutrales Öl, 1 Bund Thymian, 2 Lorbeerblätter in einen Behälter mit Deckel geben und im Backofen bei 88 Grad Ober-/Unterhitze 6 Stunden confieren, alles in ein steriles Einmachglas abfüllen und verschließen, hält mehrere Monate und verhindert unangenehmen Nachgeschmack).

gen. Den Rest der Butter in Flocken darüber verteilen. Die Form mit Alufolie abdecken und im Ofen bei 90 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten garen. Die eingeweichten Bohnen abgießen und in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Die Brechbohnen und Erbsen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, in einer Pfanne mit Chiliöl und Salz schwenken. Die Lauchstangen aus der Auflaufform nehmen. Zwei Lauchstücke beiseitelegen, den Rest mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen. Den Ofengrill auf 220 Grad einstellen und die Lauchstangen auf der obersten Schiene grillen, bis die Lauchränder knusprig-golden glänzen. Die beiden beiseitegelegten Lauchstücke mit dem Knoblauchconfit, der Butter-Balsamico-Flüssigkeit aus der Auflaufform und den gegarten weißen Bohnen in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz abschmecken. Je drei Lauchstücke pro Teller auf einem Löffel Püree anrichten, die Schnittbohnen und Erbsen darum herum geben. Mit Kräutern und etwas Senfsaat garnieren.

(Kausen) TK TK oder was Belieben doch Knoblauch

Zubereitung

Die Lauchstangen der Länge und der Breite nach halbieren, mit Balsamicoessig, Salz und Zucker einreiben. Dann nebeneinander mit der Schnittfläche nach unten in eine gebutterte Auflaufform le-

18.1. in Berlin
 Wir haben es -
 Salt Demo

Für eine andere
 Agarpolitik

Für Ernährungssouveränität und Vielfalt
 auf unseren Teller und
 weltweit

Zutaten (6 Portionen)

für die Minestrone:
 500 g Wirsing, 1 Stange Lauch
 3 Pastinaken, 3 Möhren
 1 rote Paprika, 4 EL Bratöl
 Salz
 250 g weisse Muschel- oder Hütchennudeln
 200 g grüne Bohnen
 Pfeffer
 1,5 l Gemüsebrühe
 für die Gremolata:
 100 g schwarze Oliven
 3 TL Kapern, 1 Knoblauchzehe
 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
 1/2 Zitrone, 4 EL Olivenöl
 schwarzer Pfeffer,
 frisch gemahlen

★ leicht
 ⌚ 45 Minuten
 ⓘ Portion: 459 kcal, 19 g F, 13 g E, 51 g KH