

Name: _____

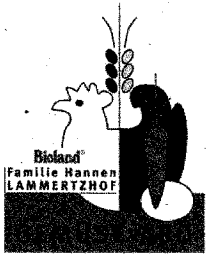
Kundennummer: _____

Straße: _____

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

erhalten

- einmalig
- einmalig
- einmalig
- immer alle
- immer alle
- immer alle



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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



Rote Bete mit Nüssen und Feta

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise:

- 500 g Rote Bete • 1 Tasse Gemüsebrühe
- Meersalz • 1 Lorbeerblatt • 1/2 TL Koriander
- 2-3 EL Sherryessig • Salz • Pfeffer • 2-3 EL Walnussöl
- 70 g Gorgonzola • 2 EL gehackte Petersilie
- 2-3 EL gehackte Walnusskerne

Rote Bete in 2 cm dicke Würfel schneiden. Gemüsebrühe, Meersalz, Lorbeerblatt und Koriander aufkochen, Rote Bete zugeben, zugedeckt bissfest dünsten, abkühlen lassen und Lorbeerblatt entfernen.

Sherryessig mit Salz, Pfeffer, etwa zwei Esslöffeln Garflüssigkeit der Roten Bete und einem Esslöffel Walnussöl verrühren, Rote Bete zugeben und etwas durchziehen lassen.

Gorgonzola würfeln. Petersilie, Walnusskerne und restliches Walnussöl mit der Roten Bete mischen und abschmecken. Mit Gorgonzola belegen und servieren.

Auf unserer Internetseite unter Aktuelles finden Sie das Bild unseres Demonstration-Lasterwagens.

Selleriesalat mit Walnüssen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 kleine Sellerieknohle (ca. 800 g)
- 2-3 Scheiben Biozitrone, Salz
- 4 EL Weißweinessig, Zucker, Pfeffer
- 4 EL Walnussöl
- 1/2 Kopf Eichblattsalat
- 8-10 Walnusshälften

Restlein / Asia Salat bzw. geräucherter Käse

ZUBEREITUNG

Den Sellerie gründlich waschen, mit den Zitronenscheiben in einen Topf geben, mit Salzwasser bedecken und in einer knappen Stunde zugedeckt weich garen. Den Sellerie herausheben und etwas abkühlen lassen. Den Kochsud beiseite stellen.

Den Essig in einer Schüssel mit je einer kräftigen Prise Salz, Zucker und Pfeffer und dem Walnussöl verrühren. Den Sellerie schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben. So viel warmen Kochsud angießen, dass der Sellerie bedeckt ist. 2 Std. abkühlen und durchziehen lassen.

Den Salat waschen, die Blätter trocken tupfen und auf Tellern oder einer Platte anrichten. Den Sellerie aus der Marinade heben und darauf anrichten. Die Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN

Die Zitrone im Kochwasser sorgt dafür, dass der Sellerie schön hell und ansehnlich bleibt.

Pastinaken-Puffer

400g Pastinaken, 300g Möhren, 300g Kartoffeln; 2 Eier, ca. 2 EL Mehl, Salz, 3 Stiele Koriander, 1 EL Honig

• Die Pastinaken und die Möhren gründlich waschen (z.B. mit einer Gemüsebürste) oder schälen. Die Kartoffeln schälen. Alles grob raspeln.

• Das Gemüse mit den Eiern und etwas Mehl mischen, nach Geschmack mit Salz, Koriander und Honig abschmecken und kleine flache Puffer formen

• Die Puffer in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Rausnehmen und auf Küchenpapier ablegen.

Dazu passt eine Sauce aus Sauerrahm und frischen Kräutern.

x oder Petersilie (auch TL)

Wir lieben auch etwas gemahlener Fenchel + Korianderhonig (gewürdelt) zu Pastinaken

Statt Brokkoli geben Möhren oder Süßholzwurzel und Leberöl geschreddert & schöne Farbe

Fruchtiger Rotkohl-Brokkoli-Salat

Saft einer Orange, 1 EL Essig, 1 Schalotte, 3 EL Olivenöl, 2 EL Mandelmus, 1 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 1 Brokkoli, 1/2 Rotkohl, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Mandelkerne, 2-3 Datteln

• Die Schalotte schälen und fein würfeln und mit Öl, Orangensaft, Essig, Mandelmus, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen.

• Den Brokkoli in Röschen teilen und in wenig kochendem Wasser für ca. 6 Min. bissfest dämpfen.

• Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit dem Brokkoli in eine große Schüssel geben.

• Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mandeln und Datteln hacken und zusammen mit gehackten Frühlingszwiebeln und dem Dressing unter den Salat mischen.

Wintersalat mit Orangen und Walnüssen

vegan

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

- 100 ml Orangensaft (beim Filetieren der Orangen auffangen)
- 2-4 EL Balsamicoessig
- Meersalz
- 1/2 TL Honig (ersatzweise Agavendicksaft)
- Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Walnussöl
- 50 g Rotkrautblätter ohne grobe Stücke
- 30 g Zwiebeln
- 200 g Chicorée
- 200 g Orangenfilets
- 150 g Feldsalat
- 30 g grob gehackte Walnüsse

Orangensaft, Balsamicoessig, Meersalz, Honig, Pfeffer und wenig Zimt verrühren. Rotkraut in 2-3 mm breite Streifen schneiden und mit der Soße mischen, etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln sehr fein würfeln, Chicoréeblätter in 1-2 cm breite Streifen schneiden, Orangenfilets halbieren und alles mit Rotkraut mischen, Walnussöl untermischen und abschmecken.

Feldsalat mundgerecht zerteilen und am Rand einer großen Platte auslegen. Salat in die Mitte legen und dabei den Feldsalat mit der Soße beträufeln. Mit Walnusskernen bestreut servieren.

Linsenkügelchen mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rote Linsen, 400 ml Gemüsebrühe, 10 g getrocknete Steinpilze, 150 g Räuchertofu, 50 g feine Haferflocken, 1 rote Zwiebel, 3 EL Rapsöl, 400 g Tomatenstücke (Dose), 3 Frisen gemahlener Wacholder, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Linsen, Brühe und Pilze in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 7 Min. bissfest garen. Tofu in grobe Stücke schneiden, mit Linsen und Garsud zu einer cremigen Masse pürieren. Haferflocken untermischen und Masse ca. 10 Min. quellen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Aus der Linsenmasse mit feuchten Händen 16 walnussgroße Kügelchen formen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kügelchen darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Währenddessen restliches Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Wacholder, 1/2 TL Salz und Pfeffer zugeben. Soße aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Linsenkügelchen unterheben, servieren.