

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

erhalten

☐ einmalig☐ einmalig☐ einmalig☐ immer alle☐ immer alle☐ immer alle

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

Wirsingsuppe

Etwas Suppengrün (evtl. TK), ca. 90 g, 50 g Kartoffeln gewürfelt, 50 g Kartoffeln geschält, 1 Knoblauchzehe, 600 ml Wasser, 150-300 g Wirsing in feine Streifen geschnitten, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss, Thymian frisch (getrockneten schon mit köcheln lassen).

Das Suppengrün leicht anbraten, das Wasser und den Wirsing zufügen und ca. 10 Minuten weich kochen lassen. Die geschälten Kartoffeln über eine feine Reibe in die Suppe reibe und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit Muskat abschmecken. Den frischen Thymian am Schluss unterheben (siehe oben für getrockneten).

Wer es noch etwas sommerlicher mag, fügt noch etwas frische Tomatenwürfel hinzu oder lässt ein paar feingeschnittene getrocknete Tomaten mitkochen.

Stachelbeerjoghurtcreme

- 400 g Stachelbeeren, reif
- 300 g Joghurt
- 100 g Frischkäse
- 4 EL Honig
- 2 EL Rosinen

*was keine Rosinen mag
nimmt etwas mehr Süße oder auf die
Saure etwas
Frischjoghurt.*

Die Stachelbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Rosinen waschen, mit heißem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Joghurt und Frischkäse gut verrühren, den Honig unterrühren. Die Rosinen gut abtropfen lassen und ebenfalls zufügen. Zuletzt die Stachelbeeren untermischen. Eventuell noch mit etwas Honig abschmecken.

➤ Verwechseln Sie sich das Rezept, die nächsten Worten kommen noch

Zucchini - Antipasti

Zubereitung

was Zucchini

Zutaten

- ☐ ca. 750 g Zucchini
- ☐ Salz
- ☐ dünn abgeschälte Schale v. 2 Zitronen
- ☐ 1-2 frische Knoblauchknollen (je nach Größe)
- ☐ ca. 250 g b*Feta
- ☐ 3-4 Lorbeerblätter
- ☐ 1-2 TL bunter Pfeffer
- ☐ 10-12 Zweige Thymian
- ☐ b*Olivenöl
- ☐ 5-6 Twist-Off Gläser à 250 ml

Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Auf einem großen Brett oder der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und leicht mit Salz bestreuen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Zitronenschale (ohne anhaftende weiße Haut) kurz in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Die Knoblauchknolle(n) zerteilen und die Zehen sorgfältig schälen. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen.

Den Feta in Stücke schneiden und jeweils auf das untere Ende einer Zuccinischeibe setzen. Die Scheiben fest aufrollen und auf sterile Gläser verteilen.

Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zitronenschale, Knoblauchzehen und Thymianzweige zugeben und Gläser mit Olivenöl auffüllen, bis alle Zutaten gut bedeckt sind.

Vor dem Verzehr sollten die Antipasti 3 Tage im Kühlschrank lagern, damit der Geschmack sich gut entfalten kann.

STACHELBEERQUARK

FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN

- 125 ml Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Zucker
- 250 g Stachelbeeren
- 500 g Speisequark (20 %)
- 200 g Schmand
- 1 Msp. Vanillemark
- 10 Pistazienkerne

VARIATION

Anstelle von Stachelbeeren können Sie auch Sauerkirschen, Johannisbeeren oder Äpfel verwenden.

1 Apfel- und Zitronensaft mit 100 g Zucker ein wenig einkochen lassen.

2 Stachelbeeren hinzufügen und 5 Minuten weiterkochen lassen. Die Stachelbeeren herausnehmen und abtropfen lassen. Den Sud zu einem Sirup einkochen.

3 Speisequark, Schmand, restlichen Zucker und Vanillemark miteinander verrühren, die Stachelbeeren und den Sirup vorsichtig unterziehen.

4 In Glasschälchen anrichten und mit den Pistazien verzieren.

Energie 305 kcal · Fett 13 g · Kohlenhydrate 34 g · Eiweiß 12 g · Ballaststoffe 2 g

Gebundene Zucchini

- 2 große oder 4 kleinere Zucchini
- Kräutersalz
- 3-4 EL Olivenöl
- 200 g Schafskäse
- 2 Eier
- 2-3 EL Crème Fraîche
- 1/2 TL Thymian
- 1 klein geschnittene Knoblauchzehe
- 4 EL Sojaschnetzel (fein) von Sobo

Die Zucchini waschen, halbieren und gitterartig einschneiden. Mit Kräutersalz würzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.

Den Schafskäse in kleinere Würfel schneiden. Mit den Eiern, Crème Fraîche, Thymian, der Knoblauchzehe und den Sojaschnetzeln vermengen. Die Zucchini in eine Auflaufform geben und die Käsemasse auf die Gitterseite geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 20-30 Minuten backen.