

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)!



Überbackener Sellerie mit Champignons

Zutaten:

1 große oder 2 kleine Staudensellerie,
250 g Champignons oder Egerlinge,
1/2 Tasse schwarze Oliven, fein gehackt,
5 Eßl. Vollkornbrösel,
5 Eßl. frisch geriebener Parmesan oder Pecorino,
1 Bund Petersilie, fein gehackt,
8 Eßl. Olivenöl,
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen.

Zubereitung:

Staudensellerie putzen und die einzelnen Stengel in 1 cm große Streifen schneiden. In wenig Gemüsebrühe bißfest garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alle übrigen Zutaten und die Pilze miteinander vermischen und in zwei Portionen aufteilen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Selleriestreifen hineingeben und mit der Pilz-Olivenmasse bedecken. Eine zweite

Schicht Sellerie einfüllen und wieder abdecken. Mit Olivenöl überträufeln und im Rohr überbacken. Backzeit etwa 30 Minuten bei 180°.

Zucchini Streifen

Zutaten für 4 Pers.

- 3 - 4 mittelgroße Zucchini
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Bund Koriander oder Basilikum
- 1 Zitrone
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1/2 TL Currypulver
- 1 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Zucchini waschen, mit dem Gemüsehobel längs in dünne Schleifen schneiden. In eine flache Schale geben, mit etwas Salz und 3 EL Olivenöl eine Stunde marinieren lassen. Paprika waschen, entkernen, in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Den Saft aus der Zitrone pressen.

Zitronensaft, Rapsöl, Currypulver und Apfeldicksaft mit dem Wasser glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Paprikawürfel und Kräuter dazu geben und mischen. Zuchinschleifen abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen und mit Kräutern garnieren.

Paniermehl (Semmelbrösel aus getrocknetem Brot selber im Mixer herstellen, gerade mit Vollkornbrot sehr leichtes.)

Zwetschen - Käse Salat

- 400 g Zwetschen
- 200 g Weintrauben
- 150 g Schnittkäse (Gouda o.ä.)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Jodsalz
- 0,5 TL Zucker
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 0,5 TL Senf
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Die Zwetschen und die Weintrauben waschen und abtrocknen. Die Zwetschen der Länge nach vierteln, dabei den Stein entfernen. Die Weintrauben halbieren und ebenfalls entkernen. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Den Zitronensaft mit Senf, Gewürzen und den Zwiebelwürfeln kräftig verrühren. Zuletzt das Öl unterschlagen. Obst und Käse vorsichtig mischen, die Salatsöbe untermengen. Den Salat zugedeckt 30 min ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

restl. weiche Butterwürfel rösten + dazu mischen

Brokkoli-Sticks

	Salz, Pfeffer	60 g	<input checked="" type="checkbox"/> Semmelbrösel
1 Stk	Ei	90 g	geriebener Käse
1 Zehn	Knoblauch	1 Stk	kleine Zwiebel
350 g	Brokkoli		

Brokkoli putzen und in Röschen teilen

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Brokkoli 2 min blanchieren

Brokkoli-Röschen fein hacken

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken

In einer Schüssel Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch, Käse, Ei und Semmelbrösel vermischen

Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen

Backofen auf 200°C vorheizen

Backblech mit Backpapier auslegen

Aus der Masse kleine längliche Stangen formen und auf das Backblech legen

10 min lang backen, dann wenden und weitere 10 min backen

dann zusammen pürieren + direkt servieren

PFLAUMEN - PREISELBEER - SORBET

FÜR CA. 400 ML

300 g Pflaumen (frisch oder aus dem Glas, ohne Stein) • 200 g Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)

1. Frische Pflaumen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Pflaumen aus dem Glas in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Wildpreiselbeeren aufkochen und zusammen mit den Pflaumen in einen Mixer geben. Fein pürieren.
2. Die Mischung abkühlen lassen und danach in die Eismaschine geben. Ca. 20 Minuten gefrieren lassen. Das Eis sofort genießen oder in ein gefrierfestes Gefäß mit Deckel füllen und im Tiefkühlfach aufbewahren.

Ohne Eismaschine: Alle 20 Minuten & umrühren oder die Pflaumen einfrieren