

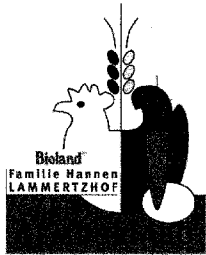
Name: \_\_\_\_\_

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)!



### Radieschen salat und Galettes

FÜR 4 PORTIOMEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

PRO PORTION: ca. 510 kcal

FÜR DIE GALETTES:

- 25 g Butter | 250 g Vollmilch
- 60 g Buchweizenmehl (Bioladen, Reformhaus)
- 60 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 Eier (Größe M)
- 150 g Ziegenkäserolle

FÜR DEN RADIESCHENSALAT:

- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Salatgurke
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL gutes Olivenöl
- 1 TL dunkles Sesamöl\* schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM:

- Salz | 1/2 Bund Schnittlauch
- 4 TL Butter zum Backen
- 4 TL Sesamsamen

× Für die Galettes die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Milch, beide Mehlsorten, Eier und 1/2 TL Salz mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Die Butter unterrühren und den Teig 15 Min. quellen lassen.

× Inzwischen den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Für den Radieschensalat die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Sauce Sojasauce, Zitronensaft, Olivenöl, Sesamöl und reichlich Pfeffer verrühren. Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebeln mit der Sauce mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

× Den Backofen auf 100° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier legen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Ein Viertel des Teiges darin verteilen und ca. 1 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, den Ziegenkäse mittig darauflegen, 1 TL Sesam darüberstreuen und die Galette 1 weitere Min. braten. Die Teigländer über den Käse klappen, sodass ein eckiges Päckchen entsteht, und die Galette auf dem Blech im Ofen warm halten. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise drei weitere Galettes backen.

× Die Galettes auf Teller geben, mit dem Radieschensalat anrichten und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Statt Ziegenkäse z.B. die Poreefüllung des Rezeptbuchs des vergangenen Woche dazu, denn wir haben oben unten vorne hinten rechts links Radisee Poree (→ Instagram)

Wurzelgemüse-Salat

FÜR 4 PORTIOMEN  
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Min.  
MARINIEREN: 30 Min.  
PRO PORTION: ca. 670 kcal

800 g gemischtes Wurzelgemüse (Möhren, Petersilienwurzeln und Pastinaken)

- 2 rote Zwiebeln
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Fenchelsamen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 TL Chiliflocken
- Salz | 8 EL Olivenöl
- 2 EL helle Sojasauce
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL Zitronensaft
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL Ahornsirup (ersatzweise Agavensirup)

- 250 g Quinoa (möglichst eine rot-weiße Mischung)
- 80 g getrocknete Feigen
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Kakaonibs (siehe S. 41)

je 2-3 Stängel Basilikum und Minze

× Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Wurzelgemüse putzen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden. Zwiebeln und Gemüse auf ein Backblech geben. Kreuzkümmel- und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußeren, harten Blätter von dem Zitronengras entfernen und die unteren 10 cm der Stängel in feine Ringe schneiden.

× Die gemörserten Gewürze mit Knoblauch, Zitronengrassringen, Chiliflocken, 3/4 TL Salz, 4 EL Olivenöl, Sojasauce, 50 ml Orangensaft und Zitronensaft verrühren und mit dem Gemüse mischen.

× Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20-25 Min. garen, bis es gar und gebräunt ist, dabei zwischendurch wenden. Die Walnüsse grob hacken und mit dem Ahornsirup nach 15 Min. untermischen.

× Inzwischen die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und in reichlich Salzwasser 15-20 Min. zugedeckt kochen. Sobald sie gar ist, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Feigen fein würfeln. Die übrigen 4 EL Olivenöl mit den übrigen 50 ml Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern.

× Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit Quinoa, Feigen und Kakaonibs mischen. Die Olivenöl-Orangensaft-Mischung darübergießen. Den Salat ca. 30 Min. durchziehen lassen.

× Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und etwas kleiner zupfen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Kräutern bestreuen und lauwarm servieren.

Statt Basilikum und Minze (kommen im Frühjahr erst wieder) geht auch Petersilie gut.

### Spargel im Wok

FÜR 4 PORTIOMEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

PRO PORTION: ca. 740 kcal

FÜR DEN FETA:

- 2 Eier (Größe M)
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Weizenmehl
- 50 g Panko\*

400 g Schafskäse (Feta; siehe S. 187)

FÜR DEN SPARGEL:

- 1,5 kg grüner Spargel
- 2 Bio-Limetten
- 1/2 Bund Minze
- 50 g Kürbiskerne
- 1-2 TL Chiliflocken
- 1 EL milder Honig

AUSSERDEM:

- 8 EL Olivenöl zum Braten
- 1-2 EL Kürbiskernöl

× Für den Feta die Eier und etwas Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen zweiten Teller, das Panko auf einen dritten Teller geben. Den Schafskäse trocken tupfen und die Scheiben quer halbieren. Die Scheiben zuerst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen, dann den Feta durch das Ei ziehen. Zuletzt den Käse in den Pankobröseln panieren und die Brösel gut andrücken. Die panierten Käsescheiben beiseitestellen.

× Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen dünn schälen. Die Stangen dritteln, die Spitzen beiseitelegen. Die Limetten heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale von 1 Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Limette in dünne Scheiben schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken. Die Kürbiskerne grob hacken.

× In einem Wok 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Spargelstücke (ohne Spargelspitzen) 2 Min. bei großer Hitze anbraten, dann die Spargelspitzen und die Limettenscheiben dazugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Limettensaft und -schale, Chiliflocken, Honig und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterbraten (der Spargel darf leicht bräunen und knusprig werden). Das Gemüse zugedeckt warm halten.

× In einer Pfanne die übrigen 6 EL Öl erhitzen. Die panierten Fetatascheiben darin von beiden Seiten bei kleiner bis mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel und Feta auf Teller verteilen, mit Minze bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Wes weniges Spargel hat nimmt z.B. was höher dazugebrag, schrag in feine Scheiben geschnitten.