

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)!



Pfannkuchen mit Porree

Für die Pfannkuchen:
 250g frisch gemahlene Buchweizenmehl
 1/4 ltr. Buttermilch
 1/4 ltr. Mineralwasser
 2 Eier
 Salz
 etwas Fett zum Ausbacken

Das Buchweizenmehl mit den angegebenen Zutaten verquirlen und 30 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Porree putzen, waschen und in fingerbreite Stücke schneiden. In ca. 250 ml Wasser ca. 5-8 Min. köcheln lassen.

Den Backofen auf 100° C vorwärmen. Dann die Pfannkuchen mit etwas Fett ausbacken und im Backofen warm stellen.

Für die Sauce das Weizenvollkornmehl mit der Milch glatt rühren, in das Porreewasser geben und aufkochen lassen. Den Porree und die Crème Fraîche in die Sauce geben. Butter darin zerfließen lassen und mit Petersilie betreuen. Zu den Pfannkuchen servieren.

Für das Gemüse:
 400g Porree
 50g Weizenvollkornmehl
 1/8 ltr. Milch
 2 EL Crème Fraîche
 30g Butter
 1 Bd. gehackte Petersilie

Kartoffel - Lauch - Apfelgratin mit Äpfeln

Zutaten für 4 Portionen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
 300g säuerliche Äpfel
 2 dünne Stangen Lauch
 2 Knoblauchzehen
 1/2 Bund Thymian
 200g Edelpilzkäse
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 150g Sahne
 100ml Milch
 Fett für die Form

So geht's

- Die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln. Die Äpfel vierteln, schälen und von den Kerngehäusen befreien. Die Äpfel in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch von den Wurzelenden und den welken grünen Teilen befreien. Die Stangen der Länge nach aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Den Edelpilzkäse in kleine Würfel schneiden.
- Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze; Umluft 180 °C) vorheizen. Die Kartoffeln lagenweise dachziegelartig in eine flache ofenfeste gefettete Form schichten, dabei die Hälfte der Käsewürfel, den Thymian, die Apfelwürfel und die Lauchstreifen jeweils zwischen die Kartoffelschichten streuen [→]. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Sahne und die Milch verrühren und seitlich angießen. Den restlichen Edelpilzkäse auf dem Gemüse verteilen. Das Gratin im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Minuten backen, bis Kartoffeln, Äpfel und Lauch weich und schön gebräunt sind. Das Gratin vor dem Servieren ca. 10 Minuten im abgeschalteten Ofen stehen lassen.

Nährwerte
 • 465 kcal pro Portion

Dazu schmeckt ein Blattsalat oder ein Tomatensalat.

Blätterteiglaschen mit Mangold + Feta

250g Mangold
 1 Zwiebel
 1 EL Pflanzenmargarine
 450g Tiefkühlblättermantel (10 Sch.)
 120g Schafskäse (Feta)
 Kreuzkümmel (Kumin) → oder Sesam
 Muskat
 Jodsalz
 Pfeffer

Den Mangold waschen und putzen. Die Blätter und die Stiele getrennt fein schneiden. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. Die Margarine erhitzen, die geschnittenen Mangoldstiele und die Zwiebelwürfel darin etwa 10 min dünsten, dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwa 5 min garen lassen. Inzwischen den Blättermantel nach Packungsanweisung auftauen lassen. Den Feta in sehr kleine Stücke schneiden. Die Blättermantelquadrat halbiert. Gemüse etwas abkühlen lassen, den Schafskäse darunter mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf jede Hälfte der Blättermantelrechtecke kleine Mengen der Gemüse Mischung geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und die Teigstücke so zusammenklappen, daß kleine gefüllte Quadrate entstehen. Die Ränder gut zusammendrücken, eventuell mit dem Messerrücken etwas klopfen. Die Teigtaschen mit Wasser bestreichen und mit etwas schwarzem Kreuzkümmel bestreuen. Teigtaschen auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen und bei 225 °C etwa 15 min backen.

! Wichtigste Woche ist am Freitag Samstag, daher gibt es nach vorne gedrohbene Lieferungs- und Bestellzeit!

Wegen Klimawandel und Anstiegsdruck (und Frieden und Menschenrechten und soziale Gerechtigkeit und ...) geht es auch AKTUELL um Gerechtigkeit! Black-out-ingredients.

Ofen-Blumenkohl mit Bärlauchsauce

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 40g Butter
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 50g Bärlauch
- 125g b* Frischkäse Natur
- 50g b* Schmand
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4-8 EL b* Milch

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Blumenkohl im Ganzen putzen und waschen. Den Strunk kreuzweise einschneiden und den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen.

Die Butter aufschäumen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kopf damit rundum bestreichen. 125 ml Wasser angießen und den Blumenkohl auf der 2. Schiene von unten 50-60 Minuten garen.

Bärlauch verlesen, waschen und gründlich trocknen. Die Stiele fein hacken, die Blätter in Streifen schneiden.

Frischkäse, Schmand, Zitronensaft und Bärlauch mit dem Schneidstab oder im Blitzhacker feincremig pürieren. In eine kleine Schüssel umfüllen, Milch zugeben und unterrühren. (Je nachdem, ob man eher einen Dip oder eine Bärlauch-Sauce möchte, gibt man mehr oder weniger Milch hinzu). Mit Salz abschmecken und zu dem Blumenkohl servieren.

bioladen-Rezept