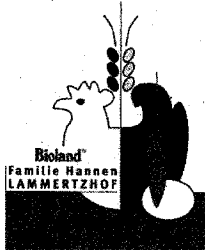


Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ erhalten  
zusätzlich bestellen: \_\_\_\_\_



folgendes reklamieren: \_\_\_\_\_

Sonstiges: \_\_\_\_\_

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

**Pasta mit Tomaten, Fenchel und Gorgonzola**

300g Fenchel, 250g Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 300g Penne, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund glatte Petersilie, 100g Gorgonzola, Salz & Pfeffer, Olivenöl

• Fenchel in feine Streifen schneiden und Tomaten vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Nebenbei die Nudeln nach Anleitung kochen.

• Zwiebel in einer großen Pfanne mit heißem Olivenöl goldgelb anrösten. Fenchel und die Hälfte der Petersilie zugeben. Nach 3 Min. Tomaten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. schmoren lassen.

• Die Nudeln direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Darüber den Gorgonzola bröseln, schmelzen lassen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

→ wo  
hüben  
Blauschimmel-  
käse mag,  
hiermit  
Fischkäse

**Erbsen Bratlinge mit Joghurt und Radieschen****ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN!**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1 Schalotte            | 1 EL Zitronensaft   |
| Bratöl                 | 2 Zweige Petersilie |
| 400 g TK-Erbsen        | 1/2 Bund Dill       |
| 1 TL Senf              | 1 Gewürzgurke       |
| Salz                   | 100 g SÖBBEKE       |
| 100 g Kichererbsenmehl | Bio-Joghurt mild,   |
| 1/4 TL Backpulver      | stichfest           |
| 120 ml Wasser          | 6 Radieschen        |

Ein Bezept  
des  
hochsees  
Söbbeke

**ZUBEREITUNG**

1 Die Schalotte fein hacken, einen Topf erhitzen und die Schalotte in etwas Bratöl glasig anschwitzen. Die Erbsen hinzugeben und dünsten, bis sie aufgetaut bzw. gar sind. Den Senf hinzugeben und die Erbsen mit dem Pürierstab etwas anpürieren. Anschließend mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

2 Das Kichererbsenmehl, 1/2 TL Salz und das Backpulver in einer Schüssel vermischen. Wasser und Zitronensaft hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren. Die Petersilie und die Hälfte des Dills fein hacken, zusammen mit den Erbsen zum Kichererbsenteig geben und gut vermischen.

3 Die Gewürzgurke fein würfeln, den restlichen Dill ebenfalls hacken. Gurke und Dill unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

4 Eine Pfanne erhitzen, mit feuchten Händen acht Bratlinge aus der Erbsenmasse formen und in reichlich Bratöl von jeder Seite 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

5 Die Bratlinge auf den Tellern verteilen und mit dem Joghurt und den Radieschen anrichten. Auf Wunsch mit frischem Dill und Petersilie verfeinern.

Es gibt noch Karten für die kulinarische  
Schwitzjagd am Samstag.

Haben Sie schon unsere leckeren Frischkosteffeln  
probiert?

**Chinakohlsalat mit Champignons**

Ganz einfach · Raffiniert

Zutaten für 4 Personen:

200 g saure Sahne  
2-3 Eßl. Obstessig  
1 Eßl. milder Senf  
1-2 Teel. flüssiger Honig oder Zuckerrohrgranulat  
knapp 1/2 Teel. Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
4 Eßl. Olivenöl  
250 g Chinakohl · 2 kleine Zwiebeln  
2 kleine süßliche Äpfel (zum Beispiel Cox Orange)  
100 g Champignons · 40 g Haselnußkerne

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

→ noch frische Kräuter dazu

hier geht's zur  
Zubereitung

- Den Obstessig, den Apfel- oder Orangensaft, den Honig oder das Zuckerrohrgranulat, Salz, den Curry und Pfeffer mit einem Schneebesen verschlagen. Das Sonnenblumenöl hinzufügen und rühren, bis die Sauce leicht cremig ist.
- Den Fenchel waschen und putzen, den Wurzelansatz und die Stengel mit dem Fenchelgrün abschneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Die Fenchelknolle quer zur Faser in ganz feine Scheiben schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Mangold oder Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden.
- Die Haselnußkerne auf einem Holzbrett mit einem großen Messer grob hacken.
- Das Fenchelgrün ebenfalls hacken.
- Alle Zutaten in der Schüssel vermengen.

**Fenchel-Apfel-Salat**

Zutaten für 4 Personen:

Für die Sauce:

3 Eßl. Obstessig  
2 Eßl. naturtrüber Apfel- oder Orangensaft  
1 Teel. flüssiger Honig oder Zuckerrohrgranulat  
Salz  
einige Prisen Currypulver  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
3 Eßl. Sonnenblumenöl  
Für den Salat:  
1 Fenchelknolle (etwa 250 g)  
2 mittlere süßliche Äpfel

100 g Mangold oder Chinakohl  
70 g Haselnußkerne

Pro Portion etwa 1100 kJ/260 kcal  
5 g Eiweiß · 19 g Fett · 17 g Kohlenhydrate ·  
5 g Ballaststoffe

Pro Portion etwa 1300 kJ/310 kcal  
5 g Eiweiß · 27 g Fett · 13 g Kohlenhydrate ·  
4 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

- Für die Sauce die saure Sahne, den Essig, den Senf, den Honig oder das Zuckerrohrgranulat, das Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen.
- Das Olivenöl gründlich unterrühren.
- Für den Salat den Chinakohl waschen oder von den äußeren Blättern befreien und längs halbieren. Den Strunk keilförmig heraus schneiden, den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- Die Äpfel sehr gründlich waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Die Champignons unter kaltem Wasser abbrausen, Schmutzteile mit einer weichen Bürste entfernen, eventuell braune Stellen heraus schneiden. Die Champignons in feine Scheiben schneiden.
- Die Haselnußkerne auf ein Brett schütten und mit einem großen Messer grob hacken.
- Diese Salatzutaten in die Schüssel geben und vorsichtig mit der Sauce vermengen.