

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

erhalten

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

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



Winterwurst mit Yacon

im Winter lieber TK oder aus
4 dem GlasZutatenliste (für 4 Personen):

1 Yacon, 200g Rosenkohl, 3 Topinamburknollen, 100g Bohnen,
1/2 Stange Lauch, 100g Knollensellerie, 50g Gerstengraupen,
1 Pck. Würstchen vegan, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50g Butter
(Alsan bio), 2 EL Gemüsebrühe, 1 TL Rauchsatz

Zubereitung:

1. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Sellerie in feine Würfel schneiden. Wenn die Butter braun ist, die Zwiebeln und die Selleriewürfel hineingeben und von allen Seiten braun anbraten. Währenddessen die Yacon schälen und in Würfel schneiden. Die Topinambur ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Beides zum Topf hinzugeben und mitbraten. Knoblauchzehen schälen und schneiden und kurz mitbraten.
2. Dann das Gemüse mit mindestens 1 Liter Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Den Rosenkohl waschen, ggf. etwas vom Ende abschneiden und halbieren. Zum Gemüse hinzugeben. Das Gemüse nun mit etwas Gemüsebrühe abschmecken. Die Bohnen von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, dann zum Topf hinzufügen. Die Graupen ebenfalls hinzugeben und für mindestens 20 Minuten, bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Zum Schluss die Würstchen und den Lauch in Scheiben schneiden und nochmals für 5 Minuten zum Topf hinzufügen. Sollte noch etwas Wasser benötigt werden, einfach etwas Flüssigkeit nachgießen. Alles mit etwas Rauchsatz verfeinern und den Eintopf noch heiß genießen.

Yacon ist sehr vielseitig,
z.B. im Salat und für
alle Gerichte mit „Asia-Touch“.

Se ist auch gut haltbar,
z.B. in ein feuchtes Tuch
einwickeln.

Allen verrückten Hausfrauen
wünschen wir einen bunten,
fröhlichen und friedlichen
Karneval. Aber auch froh
und glücklich, mit
barr! immer - Freiheit.

500g Pastinaken
300g Mören
1 (rote) Zwiebel
1 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie glatt
(oder TK)
50g Walnussöl
(oder (ashaw))

1-1,5 Gl Honig
Jaguar gebacken
100g Griesnudeln
2 Gl. Butöl
2-3 EL Sojasauce
Tamar
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Wirsing mit gerösteten KichererbsenZutaten für 4 Personen:

250 g Kichererbsen ~~aus dem Glas~~
1 kleiner Wirsing
200 ml Tomatensatz
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
20 g zarte Haferflocken
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL mildes Currypulver
100 g Crème fraîche
50 g saure Sahne
1 Handvoll Kresse

Zubereitungszeit: 2 Std.
(+ 12 Std. Einweichzeit)
Pro Portion: 2000 kJ/480 kcal
21 g E·23 g F·41 g K

Elweißreich

- Die Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag in etwa 1 3/4 Std. gar kochen lassen.
- Inzwischen den Wirsing vierteln, waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden. Tomatensatz erhitzen, Wirsing dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen, in etwa 30 Min. garen. Das Gemüse mit Haferflocken binden.
- Den Knoblauch schälen, mit der Messerspitze zerdrücken. Die abgetropften Kichererbsen in Öl mit Knoblauch, Salz und Currypulver hellbraun rösten.
- Kichererbsen unter den Wirsing mischen, warm werden lassen, auf tiefe Teller verteilen. Crème fraîche mit saurer Sahne vermischen, als Klacks darauf setzen, mit Kresse bestreut servieren.

Frischer Pastinaken-Salat

500g Pastinaken, 2 Möhren, 50g Walnüsse, 2 Clementinen, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

- Die Pastinaken und Möhren grob raspeln und vermengen. Walnüsse mit einem Messer fein hacken.
- Clementinen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch zerdrücken oder fein hacken. Öl, Essig, Knoblauch und Mayonnaise vermischen. Salzen, pfeffern und mit den Nüssen unter den Salat heben.

Wurzel - Wok:

Möhren und Pastinaken putzen und mit dem Spiralschneider oder Sparschäler zu dünnen Streifen verarbeiten. Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken.
Die Nudeln in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten stehen lassen.
In der Zwischenzeit Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Gemüsestreifen, Zwiebel und Knoblauch darin unter ständigen Rühren ca. 2 Minuten garen. Den Honig zugeben, mit dem Gemüse vermischen und kurz karamellisieren lassen. Sojasauce und Zitronensaft angießen, kurz aufkochen und von der Kochstelle nehmen.

Nudeln abgießen und zusammen mit den Walnüssen unter das Gemüse heben, evtl. nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.