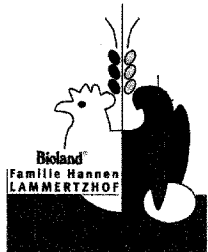


Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

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

☐ 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)!



SELLERIE-MANDEL-PUFFER

Zutaten für 4 Portionen

200 g braune, grüne oder schwarze Linsen
1 Lorbeerblatt
1 Stück Knollensellerie (ca. 600 g)
Salz
½ Bio-Zitrone
1 getrocknete Chilischote
100 g gehackte Mandeln
1 TL getrockneter Thymian
2 Eier (Größe M)
50 g Mehl
2 EL Butterschmalz
1 milde rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Orange
2 TL Honigsenf
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Zeitbedarf
ca. 40 Minuten

So geht's

1. Für den Salat die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, in einen Topf füllen, mit Wasser bedecken und zusammen mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Linsen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in 35-45 Minuten bissfest kochen.
2. Inzwischen für die Puffer den Sellerie schälen, etwa 1 cm groß würfeln und in wenig Salzwasser in etwa 10 Minuten weich kochen. Sellerie in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
3. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote zwischen den Fingerspitzen fein zerbröseln. Die Selleriewürfel fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten, außer dem Zitronensaft, in einer Schüssel mit Mandeln, Thymian, Eiern und Mehl gut vermischen. Mit Salz abschmecken.
4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Von der Selleriemasse mit einem Esslöffel ca. 8 Puffer in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten braten, dann wenden und noch einmal so lange braten.
5. Während die Puffer braten, für den Salat die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für ein Salatdressing die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, von einer Hälfte den Saft auspressen. Orangensaft mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen.
6. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit der Zwiebel, der Orangenschale und dem Dressing mischen und abschmecken. Linsensalat mit dem Schnittlauch bestreuen und zu den Sellerie-Mandel-Puffern servieren.

mit Linsensalat

Hoffest

06. September 2026
von 11 - 18 Uhr

Bioland Lammertzhof
41564 Kaarst
www.lammertzhof.de
02131 757470
info@lammertzhof.de



Herzliche Einladung!

Zutaten:

für 4 Personen

2 Hände voll Bohnenkerne, getrocknet
8-10 Palmkohlblätter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Sellerieknolle
8 mehlig Kartoffeln
1 kleine Peperoni
Salz
Ysop, Bohnenkraut, Majoran,
Olivenöl
Butter

Vegetarischer Palmkohleintopf

Zubereitung:

ca. 20 Min. + 75 Min. Garzeit

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen.

Die Palmkohlblätter entstielen und 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Die Blätter klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Bohnen, Kohl und den gewürfelten Sellerie dazugeben, mit kochendem Wasser aufgießen und 1 Stunde köcheln lassen. Dann die gewürfelten Kartoffeln, Salz, Kräuter und Peperoni dazugeben. Nach ca. 15 Min. mit etwas Butter abschmecken.

Als Grundrezept für andere Herbstgewürse verwenden

x was es nicht schief würde, nimmt z.B. Ajvar oder einen Brotaufstrich wie z.B. Tomaten oder Bruschetta.

Zutaten

350 ml Gemüsebrühe
40 g Rosinen
½ TL Zimtpulver
1 TL Curcuma
2-3 TL Harissa
(scharfe Chilipaste) x
200 g Couscous
4 EL Olivenöl
3 EL gehackte Mandeln
2 EL gehackte Petersilienblätter
Salz
4 Zucchini à ca. 220 g
400 g gehäutete und gewürfelte Tomaten
Pfeffer
200 g Joghurt

Mit Couscous gefüllte Zucchini

1. Brühe mit Rosinen, Zimt, Curcuma und Harissa aufkochen. Topf von der Flamme nehmen. Couscous zugeben und zugedeckt nach Packungsanweisung quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. 2 EL Olivenöl, Mandeln und Petersilie unterrühren. Salzen.
2. Zucchini längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel herauslösen und hacken. Mit Tomaten und restlichem Öl mischen, salzen, pfeffern und in eine Auftaufform geben. Zucchinihälften darauf setzen und mit Couscous füllen.
3. Bei 220 Grad 30 Minuten im Ofen garen. Falls die Mandeln und Rosinen zu stark bräunen, mit einem Deckel abdecken. Mit Joghurt servieren.

Zubereitung:
20 Min. + Garzeit: 30 Min.
Pro Portion:
456kcal; 21g F, 13g E, 52g KH