

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)!



Weißkohl
kann mit immer
dieses kiez...

Weißkrautsalat mit Orangen

■ Weißkraut in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln und Möhren in feine Stifte schneiden. 1-2 EL Olivenöl erhitzen und Gemüse darin rundum leicht anbraten, bis es bissfest geworden ist, dabei ständig rühren.

Orangensaft mit Obstessig, Meersalz, Pfeffer, Honig und etwas Zimt mischen, restliches Olivenöl zugeben, mit Weißkraut mischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Orangenfilets unterheben, abschmecken und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

250 g Tagliatelle

200 g Weißkohl

- 1 Zwiebel
- 1 Chili/Peperoni
- 1 walnussgroße Ingwerknolle
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Rapsöl
- 2 TL asiatische Gewürze nach Wahl
- 1 Prise Salz

Nährstoffe pro Portion:

1987,4 kJ/475 kcal
K: 79,2 g ; davon Zucker: 28 g; F: 10,8 g,
davon gesättigte FS: 3,7 g
E: 17,2 g, Salz: 0,45 g
Allergene: Eier, Gluten, Senf

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirse
- Meersalz
- 100 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
- 50 g Lauch
- 100 g Weißkrautblätter ohne grobe Blattrippen
- 50 g rote Paprikaschote
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (etwa 1 cm lang, nach Geschmack)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL natives Olivenöl
- Kurkuma
- Cayennepfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1/2 EL Obstessig
- 1/2 TL Honig (ersatzweise Rohrohrzucker)
- 2 EL gehackte Petersilie

Zutaten ←

Tagliatelle mit pikantem Weißkohl

Zubereitung:

1. Ingwer schälen, Chili/Peperoni entkernen und beides grob hacken. Mit dem Senf und 5 EL Wasser fein pürieren. Zwiebeln in Streifen und den Kohl ganz fein schneiden.
 2. Einen Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen und 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln in der Pfanne goldgelb braten, den Kohl hinzufügen und diesen 5 Minuten unter Rühren dünsten. Die Nudeln nebenbei ins kochende Wasser geben und 4 Minuten kochen.
 3. Den fertigen Kohl in eine Schüssel geben, salzen und die Hälfte der Chilipaste dazugeben und vermengen. Die fertigen Nudeln abschütten und mit der restlichen Chilipaste vermengen.
 4. In die benutzte Pfanne das restliche Öl geben und die Gewürze darin kurz anrösten. Dann werden sie unter den Kohl gehoben. Beides auf einem Teller anrichten und warm genießen.
- Tipp:**
Als Alternative zu der scharfen Chilipaste kann weniger Chili/Peperoni oder auch mittelscharfer Senf verwendet werden. Wer gar nicht scharf essen möchte, kann ein milderes Basilikumpesto nehmen

Hül resten **schälen** wird
vegan **es schen** **bücht**

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Weißkraut
- 50 g Zwiebeln (rot)
- 100 g Möhren
- 3 EL natives Olivenöl
- 200 g Orangenfilets (etwa 350 g Orangen rundum so schälen, dass die weiße innere Haut mit entfernt wird, dabei den Orangensaft auffangen)
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Obstessig
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 2 EL grob gehackte Kürbiskerne

Rosenkohlquiche

Zubereitungszeit: 60 Minuten ohne Backzeit

Zutaten für eine Springform von etwa 24 cm Durchmesser:
Teig: 125 g Butter • 250 g fein gemahlener Weizen • 1/2 TL Salz
1/2 TL gemahlene Kräuter der Provence • 1 TL ungehärtetes Kokosfett oder Palmfett für die Form • ca. 1 kg Trockenerbsen zum Vorbacken

Füllung: 1 große Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 600 g Rosenkohl 1-2 EL Olivenöl • Salz • 50 g getrocknete, in Öl eingeweichte Tomaten • 40 g schwarze Oliven • 2 EL Zitronensaft • 1 Spur fein geriebene Zitronenschale • 1 Prise Cayennepfeffer • 1/2 TL Salz 1/2 TL Thymian, 150 g Mozzarella • 30 g geriebener Parmesan

Für den Teig Butter in Stücke schneiden, mit Vollkornmehl zu Krümeln verreiben, zusammen mit Salz, Kräutern und ein bis zwei Esslöffeln Wasser zu einem Teig verarbeiten. Diesen austreten, in eine gefettete Form legen, einen 3 cm hohen Rand formen und gekühlt mindestens eine Stunde ruhen lassen. Teig mit Pergamentpapier belegen und Trockenerbsen einfüllen, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 Minuten backen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken, Rosenkohl am Strunk kreuzweise schneiden, Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten, Rosenkohl hinzugeben, salzen und bissfest garen. Tomaten und Oliven grob hacken, zum Rosenkohl geben, mit Zitronensaft, Zitronenschale und den Gewürzen pikant abschmecken. Trockenerbsen und Pergamentpapier aus der Form entfernen. Gemüsemischung auf den Quicheboden geben, Mozzarella-scheiben darüber verteilen, bei 180 °C 25 Minuten backen, Parmesan auf der Oberfläche verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Kürbisgemüse mit Ingwer vegan

■ Hirse heiß waschen, mit 180 ml Wasser und 1/4 Teelöffel Meersalz aufkochen und zugedeckt mit mittlerer Hitze garen.

■ Kürbis sowie Weißkrautblätter und Paprikaschote in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen und Lauch in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Ingwer sehr fein hacken oder reiben. Kürbiskerne grob hacken. Kürbiskerne im Wok oder in einer breiten Pfanne unter Rühren ganz leicht rösten und grob hacken. Olivenöl erhitzen, Kürbis bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten braten, Weißkraut, Lauch und Paprika zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Ingwer, Kurkuma und Cayennepfeffer würzen und Gemüsebrühe angießen. Essig, Honig, Meersalz und Kürbiskerne zugeben, erhitzen und zugedeckt noch etwas garen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut zur Hirse servieren.

Wir haben Lieferpause in KW 52 und KW 1
!

Wer vielleicht den Weiraido lieber verwenden möchte (oder neu bestellen)

Asiasalat / Postillon

Feldsalat mit gebratenem Kürbis (Ohne Feta ist das Gericht vegan.)

Statt dessen können Sie auch Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.

Feldsalat und Kürbis ergeben hier eine interessante Vorspeise für das Feiertagsmenü.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 75 g Zwiebeln
- 1-2 EL natives Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 150 g Feldsalat
- 60 g Feta-Schafskäse

■ Kürbis in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. Kürbis eventuell in mehreren Portionen in Olivenöl auf beiden Seiten leicht anbraten. Kürbis aus der Pfanne nehmen, Zwiebeln rundum anschwitzen, zum Kürbis geben. Balsamico-Essig, Kürbiskernöl, Meersalz und Pfeffer verrühren, Kürbis damit mischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

■ Feldsalat mundgerecht zerpfücken und auf einer großen Platte anrichten. Kürbisscheiben abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Kürbis neben dem Feldsalat anrichten. Aufgefängene Marinade über den Feldsalat träufeln. Feta grob zerkrümeln und über den Salat streuen.