

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:



bis _____

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)!



Zubereitung (ca. 60 Min.)

Geschälte Zwiebeln in Spalten schneiden, geschälten Knoblauch hacken. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Gurken evtl. schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Gurken in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und gut umrühren.

Kartoffelwürfel hinzugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann Gurken zufügen und noch 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind - die Gurken dürfen noch etwas Biss haben.

Schmand und Senf mit etwas Brühe cremig röhren und zum Gemüse geben. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

statt Gurken geht auch Zucchini

Gurken-Kartoffel-Gemüse

in Senffrahm

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Kartoffeln
- 2 Salatgurken
- 4 EL Bratöl
- 4 gestrichene EL Mehl
- 1 l Gemüsebrühe, kalt
- ca. 4 EL Schmand
- ca. 2 EL Senf
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- nach Geschmack Dill oder Kresse
- Salz & Pfeffer

Wirsing-Wok mit Champignons, Ananas und Basmatireis ✓

fruchtig-scharf oder wär. Zitronen fruchtig mild

Für 4 Portionen

- 1 kg Wirsing
250 g Champignons
(s. Tipp)
1 rote Chilischote (Paprika)
200 g Zwiebeln
250 g Basmatireis
Salz
1 EL Kokosöl (alternativ: Bratöl)
1 Glas Ananasstücke
à ca. 200 g Abtropfgewicht (+ 150 ml Einlegewasser)
5-6 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu
schwarzer Pfeffer
75 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
Auf Wunsch milde Sojasoße, z. B. Shoyu
Außerdem
1 Wok oder 1 große tiefe Pfanne mit Deckel

1. Wirsing putzen, vierteln, waschen und Strunk entfernen. Viertel längs in ca. 6 cm breite Spalten schneiden und diese quer in 1-1,5 cm dicke Streifen schneiden. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Chili waschen, Putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Reis in Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in Salzwasser nach Packungsanleitung garen, ggf. in Sieb abgießen.

2. Inzwischen Öl in Wok erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1 Minute bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Pilze zugeben und ca. 1 Minute mit anbraten. Wirsing und Chili zufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Ananas in Sieb abtropfen lassen, dabei 150 ml Einlegewasser auffangen. Gemüse mit Einlegewasser und Sojasoße ablöschen und im geschlossenen Wok ca. 2-3 Minuten garen, bis der Wirsing bissfest gegart ist. Ananasstücke ggf. etwas kleiner schneiden und zufügen.

3. Wirsing-Wok mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne grob hacken. Reis und Gemüse-Wok auf 4 tiefe Teller portionieren und mit Cashewkernen bestreut servieren. Auf Wunsch Sojasoße zum Nachwürzen dazureichen.

Dauer: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 475 kcal, 1990 kJ, 18 g EW, 68 g KH, 14 g F, 6 BE

Mangold-Kokos-Risotto mit Zitrone-Chili-Brösel

Für 4 Personen

Risotto: 140 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500g Mangold, 600 ml Gemüsebrühe, 2 EL Kokosöl, 300 g Risottoreis, z. B. Arborio, 1 Dose Kokosmilch á 200ml, Salz, schwarzer Pfeffer

Brösel: 1 Bio-Zitrone, 1 rote Chilischote, 1 Bund glatte Petersilie, 4 EL Kokosöl, 4 EL Semmelbrösel

Für das Risotto Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Mangoldstiele quer in ca. 0,5 cm breite Streifen und Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Brühe aufkochen und warm halten. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und ca. 3 Minuten mit anschwitzen. Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute anbraten. Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze im offenen Topf köcheln lassen, bis Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Anschließend Kokosmilch unter Rühren nach und nach zugeben und ca. 8 Minuten mitköcheln lassen.

Inzwischen für die Brösel Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Chilischote waschen, Putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in Pfanne erhitzen und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Semmelbrösel zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. Zitronenschalenabrieb und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangoldblätter unter das Risotto heben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf 4 Teller portionieren und mit Zitrone-Chili-Brösel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Summer Delight

Zutaten

- 1 Honigmelone
- 400 g reife Aprikosen
- 250 ml Zitronen-Limonade
- 750 ml Mineralwasser m. Kohlensäure
- 3-4 EL Holunderblüten Sirup
- Crushed Ice
- 1 Pk. b*Zitronensorbet

Zubereitung *auf die Bioladen® Rezept*

Honigmelone halbieren und die Kerne mit einem Löffel auslösen. Schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Zitronen-Limonade und Mineralwasser kalt stellen.

Melonen- und Aprikosenstücke zusammen mit dem Holunderblüten Sirup im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren, in einen Krug oder eine Karaffe umfüllen und kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Zitronensprudel und Mineralwasser auffüllen. Crushed Ice auf Gläser verteilen, jeweils 2 Kugeln Zitronensorbet daraufsetzen und mit der Fruchtmischung auffüllen. (Ergibt 6-8 Gläser)

Cremiges Risotto mit Wirsing & Trauben

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas bioladen*Olivenöl
- 250 g bioladen*Risottoreis
- 170 ml bioladen*Airén, weiß
- 800 ml heißer bioladen*Gemüsefond
- 40 g bioladen*Butter
- 40 g bioladen*Kolumbus, gerieben
- 1/4 bis 1/2 Kopf Wirsing (je nach Größe)
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll bioladen*Trauben
- 50 g bioladen*Pinienkerne



Die Zubereitung findest du unter Rezepte auf bioladen.de