

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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)!



- Zutaten
- 200 g Babyspinat
  - 400 g braune Champignons
  - 2 Schalotten
  - 1 Zehe Knoblauch
  - 2 EL Olivenöl
  - Salz
  - frisch gemahlener Pfeffer
  - 200 ml Hafersahne
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 1 EL Cashewmus
  - 500 g Orecchiette x

x z. B. von San Vicente

### Orecchiette mit Spinat und Champignons

- ▶ Babyspinat waschen. Pilze abbürsten und in Viertel schneiden.
- ▶ Schalotten waschen, Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden.
- ▶ In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin 3 Minuten anbraten, Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben, etwas salzen und pfeffern.
- ▶ Mit Hafersahne und Gemüsebrühe aufgießen, Cashewmus unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Zwischenzeitlich Orecchiette in gut gesalzenem Wasser „al dente“ kochen.
- ▶ Spinat unter die Soße ziehen, nochmals leicht erwärmen, bis die Blätter zusammengefallen sind.
- ▶ Alles vermischen und servieren.

z. B. auch mit geräucherter und gerösteter Cashewnüssen oder aufknuspern.

- ☆ leicht
- ⌚ 25 Minuten
- ✓ pro Portion: 655kcal; 24g E, 19g F, 93g KH

### Radieschen-Frischkäse mit Kresse

- ▶ Frischkäse und Leinöl mit einem Handrührgerät cremig rühren.
- ▶ Radieschen waschen und fein reiben oder schneiden.
- ▶ Kresse vom Beet abschneiden, etwas von der Kresse als Dekoration zurückhalten.
- ▶ Restliche Kresse und Radieschenstücke zum Frischkäse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Frischkäse mit der zurückgelegten Kresse dekorieren.

- Zutaten
- 300 g Frischkäse
  - 1 EL Leinöl
  - 1 Bund Radieschen
  - ½ Beet Kresse
  - 1 TL Salz
  - 2 Prisen Pfeffer

- ☆ leicht
- ⌚ 10 Minuten
- ✓ pro Portion: 290kcal; 10g E, 27g F, 4g KH

Wenn die Kombination aus Radieschen und Kresse zu schief ist, nimmt z. B. Petersilie.

Wir machen in der nächsten, sonst überwürsteten Woche mit dem ersten Fleischstoffeln. Die letzten Kostoffeln zum Einlegen werden gesteuert zugeflaut.

Hier kann auch mit Mangold und Spinat variiert werden.

! Wegen Pfingstmontag ist der Bestellschluss früher. KW 22 ist Donnerstag Feiertag und bis auf Freitag liefern wir einen Tag früher.

### Flammkuchen mit Kohlrabi & Zucchini

- 100g Quinoa, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 150g Kohlrabi, 150g Zucchini, 3 EL Sonnenblumenkerne, je 4 Stängel Basilikum & Majoran, 3 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ Bund Rucola oder Fenchel
- Quinoa über Nacht in Wasser einweichen. Wasser vom Quinoa abgießen. Essig, Salz, Pfeffer, Schuss Wasser und 1 Knoblauchzehe dazugeben. Alles zu einer feinen Masse mixen. Auf Backblech mit Backpapier wie Flammkuchen verteilen. Ca. 20 Min. bei 200 Grad im Ofen backen.
  - Kohlrabi und Zucchini kleinwürfeln, in einer Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten.
  - Sonnenblumenkerne mit etwas Wasser, einer Knoblauchzehe, Basilikum, Majoran, Salz und Pfeffer cremig mixen, mit Öl und Zitronensaft verfeinern.
  - Rucola klein rupfen, Sonnenblumen-Creme unterheben, Zucchini und Kohlrabi hinzufügen.
  - Flammkuchen aus dem Ofen holen, wenn knusprig, saftiges Gemüse-Rucola-Gemisch darauf verteilen.

Alle müssen dann früher bestellen. Flammkuchenartig werden.

### Cremig - Fruchttige Mangoldsuppe

- 500g Mangold, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein, 150 ml Sahne, 75g Parmesan, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Saft ½ Orange
- Mangold in Streifen schneiden. Zwiebel & Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln würfeln. Parmesan reiben.
  - in einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Kartoffeln, Mangold und Zwiebeln dazugeben und alles 7 Min. bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren anbraten. Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Min köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
  - Suppe in tiefe Teller verteilen, mit Orangensaft beträufeln und den geliebten Parmesan darüber geben.