

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

_____ bis _____

erhalten

- einmalig
 einmalig
 einmalig

- immer alle
 immer alle
 immer alle



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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



Bandnudeln mit Spitzkohl-Sugo und Feta

Für 4 Personen

750 g Spitzkohl, 100 g Zwiebeln, 400 g Bandnudeln, Salz, 1 Glas weiße Bohnen à 240 g Abtropfgewicht (alternativ: 110 g getrocknete Bohnen garen), 30 g Butter, 1 Dose stückige Tomaten à 400 g, 250 ml Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer, 2 TL getrockneter Oregano, 200 g Feta, auf Wunsch: 2 Stiele Oregano für die Garnitur

1. Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. 2. Inzwischen Bohnen in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Butter in großem Topf zerlassen. Kohl und Zwiebeln zu geben und unter Rühren ca. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten, Brühe, Bohnen, 2 gestrichene TL Salz, Pfeffer und Oregano zugeben. Alles aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Nudeln in Sieb abgießen. Zum Spitzkohl-Tomaten-Sugo in den Topf geben, vermischen und auf vier Teller portionieren. Feta darüberbröseln und auf Wunsch mit Oregano garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten / Auch Lecker: Für mehr Geschmack und Farbe im Sugo können Sie noch etwas Tomatenmark unterrühren.

Schnelle Küche für heiße Tage!

Die Wassermelone und auch die Heidelbeeren natürlich auch einfach für geniessen oder mit Eis oder Joghurt.

Die höheren Päpfe sind noch alte Früchte, kleine Stellen bitte einfach abschneiden.

Teswille:

Sa 5.7. 10.00 Kinders- und Familienführung,
hierzu Einladung!

Außerdem Dinkel-Vorstellung im Hofmarkt mit Spießbogen.

Sa 19.7. 11:00 offene Hofführung
+ kulinarische Schatzjagd (diesen nur mit zu Hause)

in Weiss: Woche der Nachhaltigkeit ab 5.7.

Zutaten

- ca. 500 g Wassermelonen-Fruchtfleisch, möglichst kernarm
- 1 TL Salz
- 3 EL Apflessig
- 3 EL Sesamöl
- 1,5 EL Sojasauce
- 1 Nori-Blatt

- 1 Blattsalat
- 1 Bd. Radieschen
- 1 Schlangengurke
- 250 g gegarte Nudeln, z.B. b* "Spirali Tricolore"
- Saft v. 1 Zitrone
- 1-2 EL b* Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 2 EL Oliven- oder Sesamöl

Wassermelone "Thunfisch" im Salat

Zubereitung

Für den Melonen-„Thunfisch“ die Wassermelone in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Salz bestreuen und in einer heißen Pfanne unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit in den Fruchttücken verdampft ist- das dauert ca. 7-10 Minuten.

In der Zwischenzeit Essig, Öl und Sojasauce verrühren. Das Nori-Blatt mit einer Schere klein schneiden und unterrühren. Die gebratenen Melonenstücke in einem Sieb kurz abtropfen lassen und noch heiß in die Marinade geben. Gut verschließen und für einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerkleinern. Gurke und Radieschen waschen. Die Radieschen in Scheiben oder Spalten schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Aus Zitronensaft, etwas Wasser, 1-2 EL von der Melonenmarinade, Agavendicksaft, Knoblauch und Öl eine Vinaigrette rühren. Mit Pfeffer würzen.

Den Blattsalat in eine Schüssel geben oder auf Portionschalen verteilen. Gurke, Radieschen und Nudeln darauf anrichten. Die Melonenstücke aus der Marinade nehmen, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und auf den Salat geben. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

Der Melonen-„Thunfisch“ kann „roh“ verzehrt werden oder auch für 2-3 Minuten in der Pfanne oder auf dem Grill angebraten werden. Beide Variationen sind sehr lecker. ☺

Er hält sich, gut verschlossen, etwa 4 Tage im Kühlschrank.

Mangold mit Bratkartoffeln

- 600-800 g Mangold, 1 kg Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Bratöl, 1 Zitrone, 2 TL Koriandersamen, 2 TL gem. Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 2 TL Chiliflocken, ½ Bund (glatte) Petersilie, Pfeffer, 200g Schmand.

Den Mangold gewaschen quer in 1cm lange Streifen

schneiden, die geschält oder gebürsteten Kartoffeln 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln in 3 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Im restlichen Öl Knoblauch und Mangold anschwitzen, 100 ml Wasser zufügen, im geschlossenen Topf 8 Minuten dünsten, zwischendurch schütteln. Zitrone heiß abwaschen und trocknen, 2 TL Schale fein reiben, 3 EL Saft pressen. Den Koriandersamen im Mörser zerstoßen und mit den restlichen Gewürzen und der Zitronenschale zu den

Kartoffeln geben und ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Die gehackte Petersilie und Zitronensaft mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mangoldgemüse untermischen und mit den Kartoffelwürfeln servieren.

381 ► Möhren mit Gnocchi in Käsesoße

Zutaten (für 4 Personen): 400 g Gnocchi, 8 Scheiben geräucherter Wildlachs, 5 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 8 EL geriebenen Parmesan, 8 EL geriebener Gouda, 1 Becher Sahne, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Safran, Paprika.

Zubereitung: Gnocchi nach Packungsanweisung kochen, abgießen. Möhren schälen, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Lachs in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin schmoren, dabei würzen, am Ende der Bratzeit die Gnocchi zufügen, kurz mitbraten. Dann Sahne und Käse zufügen, kurz köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Lachs zufügen, nochmals abschmecken und servieren.

Pro Person: circa 748 kcal, 36 g E, 47 g F, 45 g KH, 5,7 g Ballaststoffe