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)!

Bioland Familie Hannen LAMMERTZHOF

ökokiste

Dinkeleintopf mit Wurzelgemüse und getrockneten Tomaten

Zubereitungszeit: 80 Minuten

⊗ mit Möhren oder Süßkartoffeln wird es milder, mit Paprika fruchtiger

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Dinkel • 50 g getrocknete Tomaten • 1 TL getrockneter Thymian • Meersalz • 3 Zwiebeln • 200 g Möhren

⊗

150 g Petersilienwurzeln • 150 g Sellerie • 2 Knoblauchzehen 2 EL natives Olivenöl • Gemüsebrühepulver • Muskat • Pfeffer • 50 g Pesto

Dinkel in einem halben Liter Wasser 6-12 Stunden einweichen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und mit Wasser bedeckt ebenfalls einweichen. Dinkel mit Thymian aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 50 Minuten kochen, salzen und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie in 5 mm dicke Würfel schneiden, Knoblauchzehen fein hacken. Gemüse in Olivenöl leicht anbraten, salzen und zugedeckt weich dünsten, dabei 3–4 Esslöffel Wasser zugeben. Dinkel und getrocknete Tomaten zum Gemüse geben, etwa einen Viertel Liter Wasser zugeben und mit Gemüsebrühepulver, Muskat, Pfeffer und Meersalz würzen und abschmecken. Auf jede Portion einen Löffel Pesto geben und mit Vollkornbaguette servieren (Wenn Sie die Basilikumcreme ohne Käse zubereiten, ist der Eintopf vegan.)

Karamellisierte Zwiebeln mit Rübenkraut

Ergibt rund 400 g, vegan, Zubereitungszeit 10 Minuten plus rund 50 Minuten Backzeit

hier Rezepte:
www.ernährungsrat-rhein.de

Zutaten:

1 kg	Zwiebeln
50 ml	Balsamicoessig
50 ml	Rapsöl
30 g	Rübenkraut
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

ersatzhalber braunes Kandis

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Spalten schneiden.

Mit allen weiteren Zutaten verrühren und in eine Auflaufform geben.

Die Zwiebelmasse bei 180° Ober- und Unterhitze rund 60 Minuten backen. Alle 15 Minuten einmal durchmischen.

Heiß in saubere Schraubgläser abfüllen und abkühlen lassen.

Die karamellisierten Zwiebeln halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Herzliche Einladung zur Familienfeierung am Samstag um 11⁰⁰.
→ siehe auch unter Termine auf unserer Internetseite.

Und schon mal Richtung Ostern an die Vorbereitungen zu den Feiertagen denken.

Chili mit Süßkartoffeln

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 1 Std.*
PRO PORTION: *ca. 445 kcal*

500 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz
2 TL Cayennepfeffer
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
200 g Petersilienwurzeln
1 große Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
1 kleine frische rote Chilischote
1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (265 g Abtropfgewicht)
1 Bund Koriandergrün
500–600 ml Gemüsebrühe
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL Zimtpulver
2 TL getrockneter Oregano
25 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
50 ml zubereiteter Espresso
2 EL Aceto balsamico

× Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und je 1 TL Cayennepfeffer, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen mischen. Die Süßkartoffeln im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis sie goldbraun geröstet und weich sind. Dabei die Kartoffelwürfel zwischendurch einmal wenden.

× Inzwischen die Petersilienwurzeln putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und beiseitestellen. Die Korianderstängel fein hacken.

× In einem Topf die übrigen 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzeln darin 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Chili sowie je 1 TL Cayennepfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mit andünsten. 500 ml Gemüsebrühe, Tomatenstückchen, Zimt, Oregano, etwas Salz, Bohnen und gehackte Korianderstängel hinzufügen und alles aufkochen. Das Chili offen ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis es sämig eingekocht ist. Dickt das Chili zu sehr ein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

× Die Schokolade in kleine Stückchen brechen und mit Espresso und Balsamico unter das Chili rühren, sodass sie schmilzt.

× Das Chili abschmecken und evtl. mit Salz nachwürzen. Das heiße Chili auf Teller verteilen und die gerösteten Süßkartoffelstücke daraufgeben. Alles mit den Korianderblättchen bestreuen.

Warmer Laugenknödel-Salat mit Räuchertofu

Zutaten

250 g Brezeln
1 rote Zwiebel
200 ml Milch
2 Eier (M)
Salz und Pfeffer
100 g Pistazien
5 Stiele Petersilie
2 TL Senfpulver
1 TL Senf
50 ml Apfelessig
1 - 2 EL Agavensirup
1 Kopf Endiviensalat
1 Bund Schnittlauch
200 g geräucherter Tofu
9 EL Sonnenblumenöl

Vorbereitung: 40 Minuten, Zubereitung: 40 Minuten

Pro Portion: 655kcal; 36g F, 26g E, 56g KH

- Brezeln kleinschneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Erwärmte Milch über Brezel und Zwiebel gießen. Eier darunter rühren, salzen, pfeffern und 10 Minuten durchziehen lassen.
- Die Brezelmasse auf ein Geschirrtuch geben und das Tuch über die Masse schlagen und zu einer festen Rolle wickeln. Die Seiten mit Küchengarn wie ein Bonbon zubinden.
- Knödel in reichlich Wasser ca. 30 Min. köcheln, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
- Pistazien und Petersilienblätter mit dem Senfpulver, Senf, Essig und Agavensirup zu einer feinen Masse pürieren. Salat waschen und zerkleinern, Schnittlauch schneiden.
- Tofu in Scheiben in 3 EL Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Warm stellen.
- Serviettenknödel aus dem Tuch wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Im restlichen Öl bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten.
- Die Knödel mit dem Salat, Schnittlauch und Pistaziensenf auf einer Servierplatte anrichten.