

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____

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)!



Zutaten

- 60 g gehobelte Haselnüsse
- 100 g Rucola
- 500 g Erdbeeren
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1/2 TL Meersalz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 50 g Weizenmehl
- 60 g Kartoffelstärke
- 1 Eiweiß (M)
- 150 ml Eiswasser
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 800 ml Frittieröl

Frittiertes Spargel auf Erdbeersalat

- Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Rucola waschen, trocken schleudern. Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- Orangensaft mit dem Olivenöl, Essig, Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- Mehl und Stärke in eine Schüssel geben. Eiweiß in zweiter Schüssel leicht verquirlen und zusammen mit dem Eiswasser und der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren.
- Weißen und grünen Spargel schälen (grünen nur im unteren Drittel).
- Öl in einem Topf auf ca. 160°C erhitzen. Spargel portionsweise durch den Teig ziehen und im Öl goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle heraus heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.
- Rucola, Erdbeeren und die Orangenvinaigrette auf einer Platte vermengen, mit den Haselnüssen garnieren und mit dem frittierten Spargel servieren.

bei weissen Erdbeeren oder Spargel z.B. Rauhe dazu oder Spinatblätter als Salat.

80 Minuten

Pro Portion: 800kcal, 34g F, 10g E, 37g KH

Zutaten

- 20 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 150 g Risottoreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Spinatblätter
- 150 g Feta
- 1 Ei
- 80 g Parmesan, gerieben
- Kräutersalz + schwarzer Pfeffer
- Für die Panade:
- 50 g Mehl
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 100 g Paniermehl
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

Spinat-Feta-Bällchen

- 1) Butter und Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln würfeln und 2 Minuten darin dünsten. Reis 2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt 20 bis 25 Minuten köcheln, bis der Reis bissfest und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Etwas abkühlen lassen.
- 2) Spinat fein hacken, Feta fein würfeln und Ei verquirlen. Alles mit dem Parmesan unter dem Reis mischen. Salzen und pfeffern. Mit den Händen kleine Bällchen formen.
- 3) Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl je in Schälchen geben. Bällchen mit dem Mehl bestäuben, dann im Ei und dem Paniermehl wälzen.
- 4) Sonnenblumenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Bällchen darin goldbraun frittieren.

Zubereitung: 30 Min. + Kochzeit: 25 Min. + Frittierzeit: 10 Min.

Pro Portion: 738kcal; 45g F, 24g E, 58g KH

Wir waren am Wochenende bei den Frühkartoffeln Bündeln (siehe Instagram) Vielleicht können wir in 2 Wochen starten, zu mal es ja

! KW 22 ist wegen Feiertag der Bestell-sterbtag früher

! KW 23 liefern wir außer Freitag einen Tag früher und alle müssen früher bestellen

Penne mit Maigemüse in Basilikumcreme

Deutsche Mören genau grade zu Ende x

Zarte Möhren, feiner Kohlrabi, würziger Spargel und aromatischer Spinat – alles vereint in einer frühlingsfrischen Basilikumcreme. Voila!

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Vollkornpenne oder andere kurze Röhrennudeln
- Meersalz
- 200 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 200 g grüner Spargel
- 200 g Spinatblätter ohne grobe Stiele
- 100 g Frühlingszwiebeln mit Grün
- 1 EL Butter (10 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1-2 EL Zitronensaft
- 4-6 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter
- 2-3 EL geriebener Parmesankäse

- 2,5 Liter Wasser mit 2 Teelöffeln Meersalz zum Kochen bringen. Nudeln zugeben und bissfest garen. Möhren längs halbieren oder vierteln und in 3 cm lange Stifte, Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben und dann in 3 cm lange Stifte schneiden. Spargel einmal quer halbieren. Spinatblätter eventuell halbieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Butter anschwitzen, Möhren zugeben, Gemüsebrühe angießen und zugedeckt etwa 3 Minuten dünsten. Im Abstand von 3 Minuten erst Kohlrabi, dann Spargel zugeben und 3 Minuten fast bissfest dünsten. Frischkäse, Meersalz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft einrühren, Spinatblätter zugeben und weitere 2 Minuten zugedeckt garen, eventuell noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Basilikum zugeben, abschmecken, mit Parmesan bestreuen und zu den Nudeln servieren.

1 weißes (hochwertig) Salat

+ für den Übergang gibt es dann eine Ende aus Halben.

Das Basilikum ist noch nicht so weiß, andere Kräuter oder auch Bärlauch schneiden auch geht.

Zutaten für 12 Stück

- 600 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- Salz
- 400 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Cumin, jew. gemahlen
- ca. 100 g Kichererbsenmehl
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Bund Koriander
- 200 g Joghurt
- Pfeffer aus der Mühle

Indische Spinatküchlein mit Joghurt

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, sofort pellen und abkühlen lassen. Inzwischen Spinat putzen, Knoblauch hacken. Knoblauch kurz in 1 EL Öl anbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Auskühlen lassen, gut ausdrücken und hacken.
2. 200 g Kartoffeln fein würfeln, die restlichen 400 g grob reiben. Geriebene Kartoffeln mit Kurkuma und Cumin mischen. Kartoffelwürfel und Spinat mit 50 g Kichererbsenmehl vermengen. Mit Salz abschmecken. Alles vermengen und zu Küchlein formen (ist die Masse zu feucht, fehlt Kichererbsenmehl).
3. Karotte schälen und grob raspeln, Korianderblätter schneiden. Beides unter den Joghurt rühren. Salzen, pfeffern.
4. Küchlein in Kichererbsenmehl wenden. Restliches Öl in 2 großen Pfannen erhitzen. Küchlein darin auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten von jeder Seite braten. Fett kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Joghurt servieren.

Zubereitung: 40 Min. + Garzeit: 30 Min.

Pro Stück: 136kcal; 8g F, 4g E, 13g KH