

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

_____ 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)!



1 kg Karotten, 500 g kleine Zwiebeln, 40 g Butter, 2 EL Zucker, ¼ TL Salz, weißer Pfeffer, 100 ml Brühe,
1 TL Estragon *→ auch beides als Mischung mit Rübren oder Kohlrabi*

Glasrost höher mit Estragon

Die Möhren waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden, z.B. halbierte Scheiben oder Würfel, Die Zwiebeln schälen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren oder vierteln. Die Butter erhitzen, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen (dabei stehen bleiben!). Das Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe zugeben und ca. 15 Minuten gar dünsten. Die Flüssigkeit soll sirupartig einkochen, evtl. etwas nachgießen. Am Schluss einmal durchschwenken, damit alles überzogen ist, den Estragon aufstreuen und eine Minute zugedeckt durchziehen lassen.

Salat mit "Thunfisch" aus Wassermelonen

Pikanter Blechkuchen mit Gemüse

Ergibt eine Backform von ca. 30 x 40 cm,
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten +
ca. 25 Minuten Backzeit

- 25 g frische Hefe, zerbröckelt
- 1 Prise Vollrohrzucker ■ 500 g Dinkel-
- mehl ■ 250 ml Wasser ■ 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl ■ 2 EL Weißwein

- Für den Belag: ■ 500 g bunte Paprika
■ 500 g Zwiebeln ■ 500 g Tomaten
■ 3 Knoblauchzehen ■ 100 ml Olivenöl
■ Salz und Pfeffer ■ 2 EL Petersilie
■ 2 EL Basilikum

- 1 Aus Hefe, Zucker, 150 g Mehl und etwas lauwarmem Wasser einen Vorteig herstellen. Mit Mehl bestäuben und 15 Minuten gehen lassen. Übrige Teigzutaten dazugeben und geschmeidig verkneten. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Paprika in Streifen, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Alles in der Hälfte des Öls anbraten. Salzen und pfeffern.
- 3 Teig ausrollen und in die gefettete Form legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 4 Gemüse auf dem Teig verteilen. Kräuter hacken und darüber streuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
- 5 Bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

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 Fruchtstücken 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 Portionsschalen 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.

Spinat-Crespelle-Auflauf

Für 4 Personen

Pfannkuchen:

250 g Dinkelvollkornmehl, 1 gestr. TL Backpulver, ½ TL Salz, 200 ml Mineralwasser, 200 ml Cashew Drink ungesüßt, 2 Eier (Größe M), Rapunzel Brat- und Backöl

Cashew-Sauce: 30 g Margarine, 20 g Dinkelvollkornmehl, 300 ml Cashew Drink (ungesüßt) 1 EL Jo. Tomato-Paprika, 3 Stiele Basilikum, fein gehackt

Füllung: 300 g Rapunzel Frischkäse Kräuter, 1 EL Jo. Tomato-Paprika, Rapunzel Brat- und Backöl, 1 rote Zwiebel, fein gehackt, 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt, 40 g Rapunzel Tomaten, getrocknet in Würfel, 500 g Blattspinat, Salz, Pfeffer

100 g Kirschtomaten geviertelt, 50 g Emmentaler gerieben

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen:

Dinkelvollkornmehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Mineralwasser, Cashew Drink und Eier hinzugeben und glatt rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 6 Pfannkuchen (Durchmesser 20 cm) ausbacken.

Für die Füllung:

Frischkäse und Jo. Tomato-Paprika miteinander vermischen und auf die ausgekühlten Pfannkuchen streichen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten glasig anbraten. Blattspinat hinzugeben bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat auf den Pfannkuchen verteilen, aufrollen, halbieren und in einer leicht gefetteten Auflaufform aufstellen.

Für die Cashew-Sauce:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Margarine in einem Topf schmelzen. Dinkelvollkornmehl hinzugeben und kurz anschwitzen. Cashew-Drink, Jo. Tomato-Paprika und Basilikum unterrühren, bis die Sauce leicht andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über die Pfannkuchenröllchen gießen.

Mit Kirschtomaten und geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten goldbraun backen

- ca. 500 g Wassermelonen-Fruchtfleisch, möglichst kernarm
- 1 TL Salz
- 3 EL Apfelessig
- 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 Knoblauchzehen, feingehackt
- 2 EL Oliven- oder Sesamöl

→ Tomatige Aufstrich, alternativ Tomatenmark 1TL