

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

bis _____

erhalten

- einmalig immer alle
 einmalig immer alle
 einmalig immer alle



FRUCHTIGER RETTICH-SALAT

- ♦ 500 g Winterrettich, gut gewaschen
- ♦ 3 Bio-Bananen oder 2 normale Bananen statt *Bananen z.B. Kiwies, Orange, Mandarinen*
- ♦ Sauce
- ♦ 180 g Jogurt natur
- ♦ 2-3 EL Zitronensaft
- ♦ 1/2 TL scharfer Curry
- ♦ 1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- ♦ Meersalz
- ♦ 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

1. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.
2. Den Rettich in 2 bis 3 cm lange Stäbchen schneiden. Die Bananen schälen, in mittelfeine Scheiben schneiden.
3. Den Rettich und die Bananen mit der Sauce mischen.

ZUTATEN

- 3 Stangen Lauch (nur der weiße Teil)
- 1/2 Chilischote mit Kernen
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- mehrere EL Öl

- 1 EL gemahlene Leinsamen und 3 EL warmes Wasser
- 250 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Essig
- 140 g Weizenmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen, abtrocknen lassen und in feine halbe Ringe schneiden. Die Chilischote grob hacken. Das Öl in einer Bratpfanne oder in einer breiten Stielkasserolle erhitzen. Lauch, Chilischote, Zucker und Gewürze hinzugeben und bei minimaler Hitze 15 Minuten lang köcheln lassen, bis der Lauch weich und glasig geworden ist.
- Den Leinsamen mit Wasser aufgießen und für einige Minuten beiseitestellen. In einem größeren Behältnis Milch mit Essig vermischen. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron und Salz sehr gut durchmischen.
- Die aufgequollenen Leinsamen zur Essigmilch geben und mit einem Schneebesen mischen. Das Ganze den trockenen Zutaten hinzufügen und eine Weile mischen, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist. Den gekochten Lauch hinzugeben.
- Den Teig löffelweise in die Bratpfanne geben und die Lauchpuffer ohne Fett zwei bis drei Minuten auf jeder Seite rösten.

Zutaten für 8 Stück

- 300 g Topinambur
- 1 l Zitronenwasser mit Saft von 1 Zitrone
- 1/2 Ciabatta-Brot
- 5 EL Olivenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 kleine Schalotte
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL heller Balsamico-Essig
- 1 Zehe Knoblauch

So geht's

Topinambur auf Brot

1. Topinambur unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich waschen oder schälen. In kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 cm) und in das Zitronenwasser geben. Ciabatta-Brot in 8 Scheiben schneiden.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Topinambur aus dem Zitronenwasser nehmen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen. Im Olivenöl bei mittlerer Hitze in etwa 5-10 Minuten goldbraun braten. Immer mal wieder rühren, bis die Topinambur weich sind.
3. Währenddessen in einer weiteren Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Ciabatta-Scheiben darin knusprig anrösten. Rosmarinnadeln von den Zweigen abstreifen und fein hacken. Die Schalotte pellen und in feine Würfel schneiden.
4. Topinambur in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Schalottenwürfeln und Balsamico-Essig würzen.
5. Ciabattabrote aus der Pfanne nehmen. Die Knoblauchzehe halbieren und damit über die Schnittflächen der Brote reiben. Das lauwarme Topinamburgemüse auf den Broten verteilen.

Zeitbedarf

• 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Weißkohl (ca. 1,5 kg)
- 5 Bio-Clementinen
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL Akazienhonig
- 1 EL feiner Senf
- 100 ml Walnussöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zeitbedarf

- 20 Minuten
- 2 Stunden marinieren

So geht's *Weißkohlsalat*

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, Kohlkopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Die Kohlstreifen in eine Salatschüssel geben, etwas salzen und kräftig durchkneten (→ a).
2. Schale von 2 Clementinen sehr fein abreiben. 4 Clementinen aussprechen. Den Saft mit Zitronensaft, Clementinenenschale, Balsamico-Essig, Honig und Senf verrühren. Zuletzt das Walnussöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Das Dressing über den Kohl geben und alles gut vermischen. Die letzte Clementine filetieren (→ b), in kleine Stücke schneiden und zum Krautsalat geben.
4. Den Salat mindestens 2 Stunden ziehen lassen, danach noch einmal kräftig abschmecken.

Wie schwedt Ihnen diese Saison? Diese wird zweitelle
in einigen Wochen auch im Schneeuft ablösen.

Laudipuffer

Zu Salaten habe wir gerade eine kleine
Lücke und es gibt auch wenig Zeit,

Was keiner

Kreuzkümmel mag,
hund z.B.
Thymian.

→ den grünen Tee
als Gemüse schwärz
und mit etwas
Fischflocke binden.

Topinamburgratin mit Apfelkruste

800 g Topinambur waschen und in Salzwasser je nach Größe 15-20 Minuten garen. Abgießen, ab-schrecken und lauwarm abkühlen lassen. Die Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine ofenfeste Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 150 g Sahne begießen. 1 Handvoll Walnusskerne fein hacken. 2 säuerliche Äpfel vierteln, schälen, putzen und grob raspeln. Mit 1 EL Zitronensaft und den Nüssen mischen. 100 g Bergkäse fein reiben und untermischen. Die Mischung auf den Topinambur verteilen, mit 1 EL Butter in kleinen Würfeln belegen. Bei 180 °C (Ober- und Unterhitze; Umluft 160 °C) im Ofen (Mitte) in etwa 35 Minuten knusprig backen.