

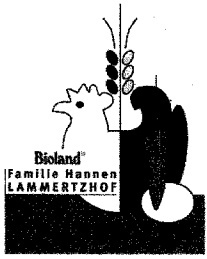
Name: _____

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)!



Für dich haben wir ein
herzlich beutes Angebot
an eigenen Produkten.
So langsam zieht das
Herbst ein, z.B. bieten
letzten Freilandsalaten.

Walnuss-Broccoli

Mit Reis servieren.

- 1 Broccoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Walnusskerne
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 EL Ketchup
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Aprikosen- oder
Orangenkonfitüre
- Meersalz
- Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Broccoli in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in lange Streifen schneiden. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und den Broccoli darin unter Rühren 2-3 Min. braten. Knoblauch dazugeben und weitere 2 Min. braten. Walnusskerne unterheben und kurz mitbraten. Orangensaft, Ketchup, Sojasauce und Konfitüre unterrühren. Alle kurz aufkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce

1,5 kg Spitzkohl · 2 Eßl. Öl · 1 Teel. Salz · schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Messerspitze gemahlener Koriander · je ½ Teel. getrockneter Thymian und Beifuß · ¼ l trockener Weißwein · ¼ l Wasser · 1 Bund Petersilie · ¼ l Sahne · 1 Teel. Apfelfeldicksaft
Pro Portion etwa 880 Joule/210 Kalorien

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. • Den Backofen auf 220° vorheizen. • Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der

Au Samstag haben wir noch einmal von 11-14 Uhr zur
Nachschub ein. Ein Eindruck von der Arbeit auf dem Feld und
eine kleine Gegen Lebensmittelverschwendung.

Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt – notfalls die Form mit Alufolie verschließen – in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. • Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. • Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfelfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darüber streuen.

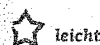
Mit Kindern das allopathische Wau oder etwas Apfelsaft oder Traubensaft und Brühe nehmen. Statt Apfelfeldicksaft geht auch (vorsichtig mit der Menge) Senf oder Balsamico.

Man kann auch die Burger als normale Beilage mit der Sauce nehmen
z.B. zu Salat

Hirse-Burger mit Mangos

- Hirse und Linsen mit heißem Wasser abspülen, nach Packungsangaben kochen. Schwarzkümmel, Eier und 2 EL Brösel untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Einen kleinen Probebratling formen, mit Öl einpinseln und in einer Pfanne auf dem Grill braten. Fällt der Probebratling auseinander, etwas mehr Brösel unter die Masse mischen. 4 Bratlinge formen, mit Öl bepinseln in der Grillpfanne braten.
- Mango schälen, Fruchtfleisch mit einem Messer vom Kern und in Spalten schneiden.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit dem restlichen Öl und dem Rohrzucker braten, bis die Ringe gar, aber noch knackig sind. Peperoni waschen, Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebelringen geben und kurz anschwitzen.
- Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf den Grill legen, leicht rösten.
- Die unteren Hälften mit Salatblatt, 1 EL BBQ-Soße, einigen Mangostreifen, Hirsebratling, 1 EL Aioli, Zwiebelringen und Peperonistreifen belegen. Brötchendeckel obenauf setzen und sofort genießen.

- 125 g Hirse (ca. 400 g gekocht)
- 50 g getrocknete Linsen (ca. 110 g gekocht)
- 1 EL Schwarzkümmel
- 2 Eier
- 2-4 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Bratöl
- 1 reife Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Rohrzucker
- 1 milde rote Peperoni
- 4 Burgerbrötchen
- 4 Kopfsalatblätter
- 4 EL BBQ-Soße
- 4 EL Aioli



leicht



ca. 30 Minuten



Portion:

530 kcal, 17 g F, 38 g E, 24 g KH

WILDREIS

Frikadellen von (Wild) Reis und Austernpilzen



Zutaten:

200 g RAPUNZEL (Wild) Reis, 200 g frische Austernpilze, 200 g Räucher- oder Spross Tofu, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Kräutersalz, 2 Eier, Semmelbrösel, 2 EL Nußmus, RAPUNZEL Kokosfett zum Ausbacken.

Zubereitung:

Den Wildreis in 2 Liter Gemüsebrühe kochen, bis er anfängt zu platzen. Austernpilze in Streifen und Tofu in feine Würfel schneiden, Petersilie zusammen mit der Knoblauchzehe hacken. Die Austernpilze in dem erhitzten Öl anbraten, dann den Tofu dazugeben und am Schluß die Petersilie kurz mitdünsten. Den gekochten Reis abgießen, mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. RAPUNZEL Kokosfett erhitzen, von der Masse mit dem Löffel Frikadellen abstechen und von beiden Seiten braten.

Dazu paßt eine kalte Joghurtsauce mit Ketchup abgeschmeckt oder mit frischen Kräutern.