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

Maisbratlinge

Zubereitung (ca. 1 Std. insges.)

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Maiskörner von den Kolben schneiden, Spitzpaprika in Ringe schneiden.
Alles zusammen mit Gouda, Backpulver, den Gewürzen und dem Zitronenabrieb in einer großen Schüssel vermengen.

In einer zweiten Schüssel Eier mit einem Schneebesen verschlagen und dann Joghurt unterheben. Die Eiermischung mit der Maismischung und dem Mehl in der großen Schüssel vermengen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Maisplätzchen in die Pfanne setzen. Nach einigen Minuten wenden und auch die andere Seite goldbraun braten.

Tipp: Mit Lieblingsdipp, Kräuterquark und Kartoffeln oder Salat servieren.

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie glatt
- 2 Maiskolben frisch
- 1 Spitzpaprika
- 1-2 EL gerieben Gouda oder Parmesan
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- ½ Zitrone, Schalenabrieb
- 2 Eier
- 3 EL Joghurt
- 75 g Mehl
- Bratöl

Zutaten (für 4 Stücke)

Brezelboden:
50 g Dinkel-Minibrezeln mit Sesam
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Pflanzenmargarine
Füllung:
80 g Blattspinat
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
400 g Seidentofu
1 EL Kichererbsenmehl
Salz
Pfeffer

x Essatzhaltes Salz-Stangen

Spinat-Quiche mit Seidentofu

- Brezeln fein zermahlen und mit Mehl und Margarine zu einem festen Teig verarbeiten. Teig abdecken und im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen. Springform (ø 18cm) mit Margarine einfetten. Teig auf dem Boden verteilen, mit Backpapier abdecken und getrocknete Erbsen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10–12 Minuten backen.
- Spinat grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Blattspinat und Tomaten für 2 Minuten andünsten.
- Seidentofu abtropfen lassen. Mit Kichererbsenmehl cremig rühren. Gemüse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Füllung gleichmäßig auf dem Brezelboden verteilen. Im heißen Backofen für 25–30 Minuten goldbraun backen. Kuchen vollständig auskühlen lassen.

leicht
ca. 75 Minuten
pro Stück: 300kcal; 10g E, 20g F, 20g KH

Kartoffelpüree + Endivien

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

- 1 Friséesalat / Endivien glatt
- 1 große Schalotte
- 2 EL Birnenessig / Balsamico bianco
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Akazienhonig
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Distelöl
- 1 EL rosa Pfefferbeeren

Für das Püree

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 200 ml Vollmilch
- Muskatnuss
- Salz

besonderes Werkzeug

- Kartoffelstampfer oder -presse
- Mörser

oder mit dem breiten Messerrücken zerdrücken

↳ nicht pürieren!

Zeitbedarf

- 25 Minuten
- 20 Minuten kochen

So geht's

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Friséesalat putzen, waschen und klein zupfen. Die Schalotte schälen, in feine Ringe schneiden und mit dem Salat mischen.
2. Für die Vinaigrette Essig mit ½ TL Salz, Pfeffer nach Belieben, Honig und Senf gut verrühren. Zuletzt das Öl mit einer Gabel kräftig unterschlagen.
3. Wenn die Kartoffeln gar sind, dass Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Durch den feinen Einsatz der Kartoffelpresse drücken [→ a] und die Butter zugeben. So viel Milch unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat [→ b]. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz würzig abschmecken.
4. Den vorbereiteten Friséesalat mit der Vinaigrette mischen. Ein Viertel des Salates mit zum Püree geben und unterrühren. Jeweils einen großen Klecks der Püree-Salat-Mischung auf einen tiefen Teller geben und mit dem übrigen Friséesalat anrichten. Rosa Pfefferbeeren grob im Mörser zerstoßen und über das Gericht streuen.

→ Nächste Nahrente am Samstag von 11"-15"

→ Feiertag am 1.M.

Alle Lieferungen 1 Tag früher

Alle haben früheren Bestell-schluss

Zitronensellerie

Zutaten:

2 mittelgroße Sellerieknollen,
75 g Butter,
ca. ¼ l Gemüsebrühe,
2 Zitronen,
2 Eier,
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Die Sellerieknollen putzen und schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen, die Selleriestücke darin andünsten, Gemüsebrühe zufügen, mit Pfeffer, eventuell mit noch etwas Meersalz abschmecken und sie gardünsten lassen. Die beiden Eier schaumig schlagen und den Saft von zwei Zitronen zugeben. Die Eiermasse zum Sellerie geben und alles bei schwacher Hitze stocken lassen.

Endivienspätzle mit Schinken und Ei / Tofu

250 g	Endivien
400 g	Mehl
3	Eier (für Spätzleteig)
0,5 TL	Jodsalz
0,5 TL	Pfeffer
125 ml	Wasser
	Wasser, gesalzen, zum Garen
2 EL	Olivenöl
150 g	Schinkenspeck, geräuchert
4	Eier
5 EL	Sahne
75 g	Parmesan, gerieben
	Pfeffer, schwarz

Oder die Spätzle so geriefen

Endivien waschen, gut abtropfen lassen und nicht zu fein pürieren. Mehl, Gewürze, Eier und Endivienpüree verrühren, dabei löffelweise das Wasser zugeben. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Etwa 10 min ruhen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Spätzlebrett und Spätzleschaber (oder Spatzenhobel) kurz hineintauchen. Den Teig portionsweise auf das Brett geben. Mit dem Messer schmale Streifen in das Wasser schaben. Jede Portion leise kochen lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit etwas lauwarmem Wasser legen. Wenn alle Spätzle fertig sind, diese gut abtropfen lassen und mit dem Olivenöl mischen. Spätzle in eine flache Auflaufform geben. Schinkenspeck fein würfeln und langsam ausbraten. Eier, Sahne und Parmesan gut verquirlen und über die Spätzle geben. Den heißen Speck darübergießen, mit etwas Pfeffer bestreuen und im auf 220 °C vorgeheizten Backofen backen, bis die Eiermasse gestockt ist.

Dazu paßt: Blattsalat oder Endivien-Grapefruit-Salat