

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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

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)!



Petersilienwurzeln mit Apfel und Walnüssen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Grünkern • Meersalz • 400 g Petersilienwurzeln
- 1 kleine Möhre (80 g) • 1 EL Butter • Pfeffer • Muskatnuss
- 1 TL Gemüsebrühepulver • 2 säuerliche Äpfel (250 g)
- 2 EL Walnusskerne • 1/2 Bund Petersilie • 60 g Crème fraîche

Grünkern mit einem viertel Liter Wasser aufkochen und zugedeckt 35-45 Minuten weich kochen, salzen und ausquellen lassen.
Petersilienwurzeln und Möhre in drei Zentimeter lange Stifte schneiden. Butter erhitzen und Petersilienwurzeln und Möhren darin rundum anschwitzen. Salzen, Gemüsebrühepulver und ein bis zwei Esslöffel Wasser zugeben und zugedeckt acht Minuten dünsten. Apfel schälen, fein würfeln, zugeben und zugedeckt dünsten, bis der Apfel zerfällt und die Petersilienwurzeln bissfest geworden sind. Walnusskerne grob hacken. Petersilie fein hacken. Crème fraîche, eine Tasse Wasser, Muskat und Pfeffer unterrühren, abschmecken und mit einem Esslöffel Petersilie und Walnusskernen bestreuen. Übrige Petersilie mit Grünkern mischen, abschmecken und dazu servieren.

*Was weg, nimmt
was einen kleiner
Scheib Weißwein oder
Apfelsaft*

*Freitag Vorbestellung mit
Spielzeuges fressen
Sausstag Vorbestellung mit
Vita Verde*

Rotkohlsalat (mit Hähnchenspießen)

*oder ohne oder mit Tofu oder
Brotkrumen.*

4 Portionen

- Salat**
- 1/2 Rotkohl
 - 1/2 Bund Dill, gehackt
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 EL Rotweinessig
 - Meersalz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - 200 g Feta
 - 1 Granatapfel

Hähnchenspieße

- 400 g Hähnchenfilet
- 2 TL Kümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Meersalz
- 4 kurze Holzspieße

1. **Salat:** Den Rotkohl mit einem Käsehobel in feine Streifen schneiden. Den Kohl mit Dill, Öl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Käse in kleine Stücke brechen und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.
3. Den Granatapfel halbieren und entkernen, z. B. mit dem Stiel eines Teelöffels. Die weiße Haut entfernen. Die Kerne über den Salat streuen. Mit den frisch gebratenen Hähnchenspießen servieren.
4. **Spieße:** Die Hähnchenfilets in etwa gleich große Stücke schneiden. Gewürze, Olivenöl, Knoblauch und Salz mischen. Die Hähnchenstücke in der Marinade wenden.
5. Die Hähnchenstücke auf die Spieße stecken. Etwa 5 Minuten von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne braten.

Bestellschluss für Fleisch ist am Freitag Abend, 5.12.

*Weihnachtsbaum-
verkauf
ab Freitag, 6.12.*

Spinatsalat mit Pilzen und Paprika

Dieser feine Salat lebt von den südlichen Aromen. Er ist eine elegante Vorspeise für ein Menü oder mit etwas Baguette ein edler Imbiss für zwei. Ohne Feta ist das Gericht vegan, verwenden Sie statt dessen geräucherten Tofu.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g rote Paprikaschote
- 3 EL natives Olivenöl, extra vergine
- 250 g Champignons
- 200 g Tomaten
- 75 g schwarze Oliven ohne Stein
- 120 g Feta (Schafskäse)
- 150 g kleine und zarte Spinatblätter ohne grobe Stiele (geputzt gewogen)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Balsamicoessig
- Meersalz
- Pfeffer
- Basilikumblättchen zum Garnieren

Ofen auf 250 Grad oder als Grill vorheizen. Paprikaschote längs halbieren, dünn mit wenig Olivenöl einpinseln und etwa 5 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft und sich ablösen lässt. Paprikaschoten heiß mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen, Haut abziehen und Paprikafleisch in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Champignons längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einem Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne rundum anbraten. Tomaten in 2 cm dicke Würfel schneiden. Oliven längs vierteln und Feta fein zerbröseln. Spinatblätter eventuell halbieren, Knoblauch sehr fein hacken, mit Balsamicoessig, Meersalz, Pfeffer und 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren, Paprika, Champignons, Tomaten, Oliven und Spinat zugeben, vermischen und abschmecken. Mit Feta bestreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.

oder esse Salat auch nur mit rohen oder gebratenen Champignons probieren.

Vegane Käse-Lauch-Suppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 500g Sonnenblumen-Hack, 1 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, 3 Stangen Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sojasahne, 150g Sojafrischkäse, 3 EL Hefeflocken, 1/2 TL Muskat, Salz und Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in Öl in großem Topf anbraten. Hack dazugeben, mit Sojasoße und Gewürzen würzen. Gut anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit anbraten. Brühe hinzu und bei ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Sahne, Frischkäse und Hefeflocken einrühren, mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und servieren.

Avocados mit Möhren-Erdnussalat vegan

Für die Sauce Zitronen-, Orangensaft, Meersalz, Ingwer, Honig, Erdnussmus und Sonnenblumenöl verrühren und abschmecken. Je nach Konsistenz noch ein wenig Orangensaft zugeben.

Möhren grob raffeln, Lauchstangen längs halbieren oder vierteln und in feine Streifen schneiden, Apfel in dünne Stifte schneiden. Zerkleinertes Gemüse mit der Soße mischen und abschmecken.

Avocados längs halbieren, Steine entfernen, schälen und längs in Spalten schneiden. Avocadospalten sternförmig auf flachen Tellern anrichten. Möhrensalat daneben anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

- Zutaten:**
- 3-4 EL Zitronensaft
 - 50 ml Orangensaft
 - Meersalz
 - 1 TL frischer, fein geriebener Ingwer oder 1 Messerspitze getrockneter
 - 1/2 TL Honig
 - 30 g Erdnussmus mit Stückchen
 - 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
 - 300 g Möhren
 - 80 g Lauch
 - 100 g Apfel
 - 4 Avocados
 - 4 EL fein gehackte Petersilie

*oder mit
klein gewürfelter
Zurichener*