

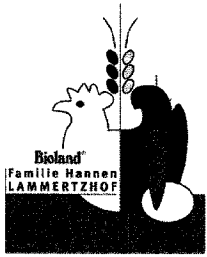
Name: _____

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)!



Marinierte Spargel mit Oliven und Basilikum / Rauke

Rucola-Erdbeers-Salat

■ Spargel schälen und ganz lassen oder halbieren. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und Spargel darin von allen Seiten leicht anbraten, dabei eventuell portionsweise vorgehen. Zum Schluss allen gebratenen Spargel in die Pfanne legen, wenig Gemüsebrühe angießen und zugedeckt etwa 8-10 Minuten bissfest dünsten.

■ Garflüssigkeit auffangen und mit Meersalz, Pfeffer und Balsamicoessig verrühren, restliches Olivenöl unterrühren und abschmecken. Spargel in der Vinaigrette etwa 30 Minuten marinieren.

■ Oliven entsteinen und längs vierteln. Basilikumblätter grob zerschneiden. Spargel abwechselnd mit der Hälfte des Rucola auf einer Platte anrichten, Oliven darauf verteilen und restliches Basilikum darüber legen. Pecorino darüber reiben und servieren.

Zutaten:

2 kg Spargel (brutto)
3-4 EL natives Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
etwas Gemüsebrühe
50 g in Olivenöl eingelegte schwarze Oliven
1 Bund Basilikum / Rauke
30 g Pecorino (italienischer Schafskäse)

x besonders hübsch:
schräge Stücke schneiden

Rauke/

↑ Spargel mit Erdbeeren ist auch toll, hier und es richtig mediterran

! Wegen Flugstimmung
verschiebt sich der
Bestellschluss für die
Touren Anfang des
Monats und für 1st
fast keine platte Worte

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 150 g Rucola oder Morgensalat
- 200 g Erdbeeren
- 1 Avocado nach Belieben
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Apfelsaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung (ca. 15 Min.)

Die Kerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, dann auf einem Teller zur Seite stellen.

Rucola putzen, waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Erdbeeren putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Rucola, Erdbeeren und Avocado in eine ausreichend große Schüssel geben.

Balsamico-Essig mit Apfelsaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Olivenöl zugeben, schnell mit einem Schneebesen verrühren und sofort unter den Salat heben. Alles miteinander vermengen und zum Schluss die Sonnenblumenkerne auf dem Salat verteilen.

ist dünner gebratener höherer als ein Hühner

Feine, schnelle Spitzkohlsuppe

- 1 Zwiebel, 1 Porree, 300g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, Öl, Salz,
2 Knoblauchzehen, 200ml vegane Sahne, ½ Bund Petersilie
- Zwiebeln, Porree, Kartoffeln und Spitzkohl kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Zur Hälfte mit Wasser auffüllen, salzen. 2 Knoblauchzehen reinreiben.
 - Das Gemüse kochen, bis alles weich ist. Vegane Sahne dazu gießen und die Suppe pürieren.
 - Wer mag, Petersilie kleinhacken und darüberstreuen.

Zutaten Aprikosen Tomaten Traubenmarmelade

- 500 g Tomaten
- 500 g Aprikosen
- ca. 350 g Gellierzucker 2:1
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1-2 EL Zitronensaft, fr. gepresst

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, häuten, halbieren und entkernen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Einen kleinen Teller für die Gelierprobe in den Kühlschrank stellen.

Tomaten und Aprikosen in Spalten schneiden, abwägen und mit der entsprechenden Menge Gellierzucker mischen. Alles in einen großen Topf füllen und abgedeckt mindestens 1 Stunde Saft ziehen lassen.

Vanille und Zitronensaft hinzufügen und die Fruchtmischung nach Packungsanweisung ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Zur Prüfung etwas von der Konfitüre auf den kalten Teller geben: Wenn sie nicht vom Teller tropft, sondern kurz vor dem Tellerrand „stoppt“, hat sie die richtige Konsistenz. Mit dem Schneidstab pürieren und sofort in saubere Twist-Off-Gläser füllen. Auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

Spitzkohl-Spätzle mit Tofu & Tomaten

1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, 1 EL Olivenöl, 300g (vegane) Spätzle,
1 TL Chiliflocken, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 200g Räuchertofu, ②
2 Tomaten, 5 EL weißer Balsamico

- Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel in feine Ringe schneiden, Spitzkohl fein schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel und Kohl 7 Min. scharf anbraten.
- Spätzle hinzufügen und mit Chiliflocken, Thymian und Salz würzen. Weitere 5 Min. braten.
- Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Tomaten grob würfeln. Kohl-Spätzle mit Balsamico Essig ablöschen, Tofu und Tomaten unterrühren.

② oder weil statt Räuchertofu
den Tofu schneiden von „Julius
Tofu“ in hauchdünne
Scheiben am Schluss oben drauf.