

Name: _____

Kundennummer: _____

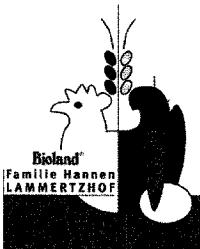
Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

_____ bis _____

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)!



Marinierte Spargel mit Oliven und Basilikum / Rucola

■ 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 allengebratenen 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.

Rucola

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 / Rucola
 30 g Pecorino (italienischer Schafskäse)

× beides
hübsch:

schäfte
sträne
strudeln

! Wegen Fliegeneinwirkung
verschiebt sich das
Bestellschluß für die
Touren Lieferung des
Werke auf für Brot
fast kein plattes Werke

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

Rucola-Erdbeers-Salat

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.

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

mit dünnen gehackten Zwiebeln optisch ein Highlight

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 feinreiben.
 • Das Gemüse kochen, bis alles weich ist. Vegane Sahne dazu gießen und die Suppe pürieren.
 • Wer mag, Petersilie klein hacken und darüber streuen.

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 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.

Zutaten Aprikosen-Tomaten-Traubensalat

- 500 g Tomaten
- 500 g Aprikosen
- ca. 350 g Gelierzucker 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 Gellerprobe in den Kühlschrank stellen.

Tomaten und Aprikosen in Spalten schneiden, abwiegen und mit der entsprechenden Menge Gelierzucker 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.

⊗ oder mal statt Räuchertofu
den Tofu stürzen von „fleischartigem“
Tofu aus in handtellern
Scheiben am Stiel anstreifen