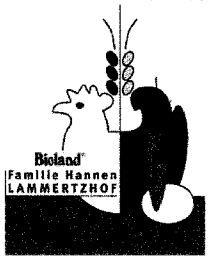


Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!



Zutaten

3 EL Rapsöl, nativ
3 EL Zitronensaft,
frisch gepresst
Meersalz
schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen
300 g Stangensellerie
150 g Honigmelone
2 EL Mandelblättchen
150 g Erdbeeren

Melone-Selleriesalat mit Erdbeeren

- 1| Rapsöl und Zitronensaft zu einer Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2| Stangensellerie in feine Streifen, Honigmelone in kleine Würfel schneiden oder kleine Bällchen ausstechen. Beides mit der Soße vermengen und abschmecken.
- 3| Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Erdbeeren halbieren.
- 4| Salat auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten und mit halbierten Erdbeeren umlegen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Brokkoli und Möhren mit Erdnussauce oder Brokkoli und Blumenkohl Mandelsauce

Für 4 Personen

300 g Brokkoli
300 g Möhren
150 ml Gemüsebrühe
100 g Erdnussmus (oder Erdnussbutter) / Mandelmus
100 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose, oder Sahne)
4 EL Sojasauce
1 EL Aceto balsamico

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhren putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Brühe in einem Topf aufkochen, das Gemüse dazugeben und in ca. 10 Minuten bissfest garen.

Das Gemüse herausnehmen. Das Erdnussmus unter die Brühe rühren, die Kokosmilch dazugeben und aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasauce und Essig abschmecken. Das Gemüse unter die Sauce mischen und servieren. Dazu passt Reis oder gebratenes Hähnchenbrustfilet.

Zubereitung: ca. 25 Min.
 Pro Portion:
170kcal, 13g F, 3g E, 8g KH

Zutaten

- ☐ Etwas Butter zum Ausfetten
- ☐ 1 Bd. Lauchzwiebeln
- ☐ ca. 150 g Tomaten
- ☐ 4 Eier
- ☐ 100 ml b*Sahne
- ☐ 25 g b*Schmand (1 EL)
- ☐ 50 g pikanter Käse, gerieben
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ Paprika edelsüß
- ☐ Muskatnuss, frisch gerieben
- ☐ 10 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Ofen auf 175 ° vorheizen. 10 Muffin-Förmchen ausbuttern.

Lauchzwiebeln -je nach Stärke- längs halbieren oder vierteln. Das weiße und hellgrüne fein schneiden. 2 EL abnehmen und zur Seite stellen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Die Eier zusammen mit der Sahne und dem Schmand verquirlen. Käse, Lauchzwiebeln und Tomatenwürfel unterziehen. Die Mischung herhaft mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss würzen.

Die Toastscheiben mit einem Rollholz dünn ausrollen und vorsichtig in die Förmchen setzen. Ei-Gemüsemischung darauf verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen, vorsichtig aus den Formen lösen und mit den zur Seite gestellten Lauchzwiebeln bestreuen.

Die Toast-Törtchen schmecken warm oder kalt und eignen sich für einen Brunch genauso wie für ein Picknick z.B. ☺

Lecker dazu ist ein frischer Blattsalat.

Feldtage

Aggrost

für Interessierte,
siehe unsere Einladung
und unser „Aktuelles“
auf unserer Internetseite
Herzliche Einladung!

In KW 25 gibt es wieder Liefer- und
Bestellwünsche wegen des Feiertags.

hier passt auch noch Blumenkohl oder Brokkoli gut

Zutaten

Linsoße:
1 Zwiebel, 1 Karotte
2 Stangen Sellerie
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
150 g Berglinsen
2 EL Tomatenmark
1 TL Thymian, 1 TL Oregano
2 Lorbeerblätter
550 ml Gemüsebrühe
250 g geschälte Tomaten
¼ Bund Petersilie
etwas Parmesan
Amaranth-Polenta:
200 g Amaranth
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Mandelmilch
1 TL grob gemahlener
schwarzer Pfeffer

Amaranth-Polenta mit Linsoße

- ▶ Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen. Gemüse bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren, ab und zu umrühren.
- ▶ Linsen, Tomatenmark und Kräuter unterrühren, 2 weitere Minuten schmoren lassen. Mit Gemüsebrühe und geschälten Tomaten ablöschen. Soße 50 Minuten bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- ▶ Amaranth in Gemüsebrühe und Mandelmilch aufkochen. Herd auf niedrigste Hitze schalten und die Amaranth-Polenta 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend schwarzen Pfeffer unterrühren.
- ▶ Linsoße auf der Amaranth-Polenta anrichten, mit frischer, fein gehackter Petersilie und Parmesan garnieren.



leicht



80 Minuten



pro Portion:

495kcal, 21g E, 15g F, 63g KH