

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)!



#### 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 kommt in  
KW 25 also  
Staudensellerie  
entw. verwachsen (also nur bestellen ü)

#### 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 ausschneiden. 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.

#### Feldstage

##### Aeroflyst

für Interessierte,

stele innere Einladung  
und äußeres „Abtreibeln“  
auf inneres Interesse

Hoffnung Einladung!

#### Brokkoli und Möhren mit Erdnusssoße 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 ungestüte 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.

In KW 25 gibt es wieder Liefer- und Bestellversendungen wegen des Feldtage.

#### 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.

#### Zutaten

- Linsensoße:  
 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  
 1/2 Bund Petersilie  
 etwas Parmesan  
 Amaranth-Polenta:  
 200 g Amaranth  
 400 ml Gemüsebrühe  
 200 ml Mandelmilch  
 1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Amaranth-Polenta dazu mit Linsensoße

- 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.  
 → Linsensoße 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