

Name: _____

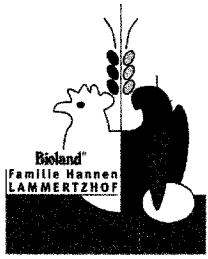
Kundennummer: _____

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)!



*Heshaftes Rhabarber mit Schweinemedallions
↳ bzw. Tofu*

Zutaten für 4 Portionen

So geht's

Für den Rhabarber:

400 g Rhabarber

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1-2 Chilischoten (je nach Größe und Schärfe)

1 EL Butter

2 EL brauner Zucker

Salz

Für die Medallions:

600 g Schweinemedallions (aus Filet oder Lende, je etwa 2 cm dick)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

je 1 EL Butter und Öl

1. Den Rhabarber waschen, putzen [→ a] und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und den Stiel abschneiden. Die Schoten mit den Kernen fein hacken.
2. Die Butter und den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Rhabarber, Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und unter Rühren ein paar Minuten andünsten. 75 ml Wasser dazugießen und den Rhabarber bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren [→ b]. Salzen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Medallions auf beiden Seiten kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze in 6-7 Minuten fertig braten, dabei einmal wenden. Mit dem Chili-Rhabarber servieren.

Dazu schmecken gekochter weißer Spargel und neue Kartoffeln am besten.

Zeitbedarf
• 45 Minuten

*Als nächstes Woche sind unsere Frühkartoffeln und ihre
Kartoffelsortiment allesdings mit 1,5 kg, da sie noch nicht
so lange haltbar sind.*

Spitzkohl mit (Lachs)sahne

Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion ca.: 285 kcal

Zutaten für 4 Personen:

1 Spitzkohl (ca. 800 g)

Salz, 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter, 200 g Sahne

Muskat, Pfeffer

100 g Räucherlachs *oder z.B.*

1 Bund Dill *Olive- oder
Basilikum-Tofu*

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl vierteln und in Streifen schneiden. Kohl in reichlich kochendem Salzwasser 2-4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Kohl unter Rühren mitdünsten. Sahne dazugießen und einkochen lassen. Kohl mit Muskat und Pfeffer würzen.

Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill waschen und fein schneiden, beides unter den Kohl mischen. Dazu passen in Butter gebratene Fischfilets (z.B. Saibling oder Zander) oder Kartoffeln vom Blech

LINSEN-SUGO mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

1 rote Paprikaschote

1 große Zwiebel

1 rote Chilischote

2 EL Olivenöl

100 g rote Linsen

300 ml Gemüsebrühe

¼ Bund Petersilie, Salz

1 TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL gem. Koriander

Zeitbedarf

• 30 Minuten

Nährwerte

• 105 kcal pro Portion

So geht's

1. Die Paprika waschen und halbieren. Stiel und Trennhäute mit den Kernen entfernen. Paprikahälften klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Schote mit den Kernen fein hacken (siehe Seite 93).
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Chili und Paprika darin anbraten. Linsen in einem Sieb kalt abspülen und mit der Brühe dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Linsen mit Salz, Paprikapulver und Koriander abschmecken. Petersilie untermischen. Mit frisch gekochter Pasta mischen und rasch servieren

*Was würde man es mit
höheren wasser gewässiges.
Ich finde auch Lorbeerblatt
mitgehoert bei Sugo!*

Boolognese immer lecker.

Brokkolibratlinge mit Tomatenquark

250 g Brokkoli

2 Tomaten (120 g)

1 TL Olivenöl

1 TL Aceto balsamico

Pfeffer

50 g Sonnenblumenkerne

40 g Semmelbrösel

40 g Couscous

1 EL heißes Wasser

1 Ei

Muskatnuss

250 g Quark (20 % Fett)

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

1. Brokkoli inklusive Strunk in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Tomaten klein würfeln und mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Brokkoli in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen, Semmelbröseln, Couscous, heißem Wasser und Ei vermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten quellen lassen.
4. Die Knoblauchzehe zum Quark pressen, Tomatenwürfel inklusive der Marinade zugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Brokkolimischung mit den Händen durchkneten und zu Bratlingen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkolibratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.