

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)!



ökokiste

### Auberginen Gemüse Köfte

300 g Süßkartoffeln, 1 EL Bratöl, 1 (rote) Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Paprika edelsüß,  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel, 1 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 150 g Zucchini, 150 g Auberginen, 90 g Semmelbrösel,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, 50 g herzhafter Aufstrich (z.B. jo.Delikatess von Rapunzel oder Sendi von Zwergenwiese oder Tomesan), 2 EL geschroteter Leinsamen

Die Süßkartoffeln rundherum einstechen, in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen ca. 40-50 Minuten garen und dann schälen. Das Öl in einer Pfann erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch mit den Gewürzen anbraten und das Tomatenmark zufügen. Die Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden und ca. 3-5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeln und das gegarte Gemüse pürieren. Semmelbrösel, Petersilie, den Aufstrich und Leinsamen zufügen und alles verkneten. 20 Minuten quellen lassen und dann in einer Pfanne mit Öl 24 Köfte formen und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten ausbacken.

### Salatdip Cashew-Kokos

6 EL Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, 4 TL Aufstrich (wie oben), 1 TL Ahornsirup, 3-4 EL Wasser, alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Salat geht immer!

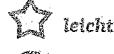
Was würdet so grüne Seau mag, wenn handkraut,

#### Zutaten

1 kg frischer Mangold  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL neutrales Öl zum Braten  
 4 EL Sojasoße  
 3 EL Sesamöl  
 2 EL Sesampaste mit Salz  
 Saft von 1 Zitrone  
 4 EL Weißweinessig  
 4 Eier  
 250 g Buchweizen-Nudeln  
 Gomasio zum Bestreuen

### Mangold mit Sesamsoße

- Mangold putzen, waschen, Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Mangoldstiele, Zwiebeln und Knoblauch darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Sojasoße ablöschen, dann die Mangoldblätter zugeben, unterrühren und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit 1 EL Sesamöl verfeinern.
- Für die Sesamsoße die Sesampaste mit Zitronensaft und etwas Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren, bis eine glatte, cremige Soße entstanden ist.
- In einem weiten Topf ca. 2 l Wasser mit Essig aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Eier aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Nach Belieben 2-4 Min. garen, dann vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und etwas abtropfen lassen.
- Buchweizen nudeln in Salzwasser garen. Abgießen und mit 2 EL Sesamöl vermengen.
- Mangold mit den Buchweizen nudeln und der Sesamsoße anrichten. Die Eier darauf legen und mit Gomasio bestreuen.



30 Minuten + Geh- und Backzeit  
pro Portion:

455kcal; 10g F, 22g E, 51g KH

### Spaghetti mit Wirsing, Kapern und Kürbiskernen

vegan, preiswert

Für den  
Sozialkunden  
Tisch und nicht  
etwas für uns  
absonderlich  
und die Kürbis-  
kerne mit  
Püreeherzen  
tauschen.

■ Nudeln in Salzwasser mit Brühe garen. Möhren und Sellerie in Stifte schneiden. Zwiebeln in dünne Halbringe und Wirsing in dünne Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Wok oder eine breite Pfanne erhitzen und Kürbiskerne darin ohne Fettrundum leicht rösten und beiseite stellen. Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben, Möhren und Sellerie zugeben und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 4 Minuten braten.

■ Zwiebeln und Wirsing zugeben und unter weiterem Rühren noch etwa 3 Minuten braten. Knoblauch kurz mit braten. Pfanne vom Herd nehmen, Kürbiskerne, Honig, Balsamicoessig (wenig!), Sojasoße, Cayennepfeffer und Meersalz zugeben, erhitzen, abschmecken und mit Spaghetti mischen und servieren.

#### Zutaten:

-150 g Vollkornspaghetti  
 -30 g halbierte Kürbiskerne  
 -100 g Möhren  
 -80 g Zwiebeln  
 -50 g Knollensellerie  
 -200 g Wirsingblätter  
 -1 Knoblauchzehe  
 -2 EL natives Olivenöl  
 -60 ml Gemüsebrühe  
 -1/2 TL Honig  
 -1/2 TL Balsamico  
 -2 EL Sojasoße  
 -Cayennepfeffer  
 -Meersalz  
 -2 EL in Öl eingelegte Kapern

Ab kommender Woche gibt es die  
Kartoffeln in 2,5kg abgepackt.

Zu dem weitschafften Wetter sind wir  
in die Getreidezeit. Daher hoffen  
darauf, daß auch das Stroh gut bleibt  
für die Strohburg beim Hoffest ü  
besonders als für unsere Fächer- hist -  
kooperationen.