

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)!

Auberginen Gemüse Köfte

300 g Süßkartoffeln, 1 EL Bratöl, 1 (rote) Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Paprika edelsüß, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 150 g Zucchini, 150 g Auberginen, 90 g Semmelbrösel, ¼ 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 Pfanne 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 nicht so ganz Sesam mag, nimmt handllentes,

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.
- ▶ Buchweizennudeln in Salzwasser garen. Abgießen und mit 2 EL Sesamöl vermengen.
- ▶ Mangold mit den Buchweizennudeln und der Sesamsoße anrichten. Die Eier darauf legen und mit Gomasio bestreuen.

Spaghetti mit Wirsing, Kapern und Kürbiskernen  
vegan, preiswert

Für den  
Sommerlichen  
Touch und mit  
etwas Süße  
abschmecken  
und die Kürbis-  
kerne mit  
Pinienkernen  
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 Fett rundum 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 Spagetti 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 kommenden Woche gibt es die  
Kartoffeln in 2,5kg abgepackt.

Bei dem wechselhaften Wetter sind wir  
in der Getreidesorte. Daher Daumen  
drücken, daß auch das Stroh gut kühlt  
für die Strohburg beim Hoffest ü,  
besonders als für unsere Faltis-  
kooperationen.



leicht



30 Minuten + Geh- und Backzeit

pro Portion:  
455kcal; 10g F, 22g E, 51g KH