

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)!



## Buchweizen-Pfanne mit Paprika und Feta

gelingt leicht

Für 4 Portionen

300 g Buchweizen (s. Tipp) ♦ Salz ♦ 450 g Grünkohl (ohne Strunk; alternativ: 450 g TK-Grünkohl; s. Tipp) ♦ 300 g rote Paprika ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 3 Knoblauchzehen ♦ 2 EL Bratöl ♦ 180 g Feta ♦ 2 EL Zitronensaft ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 1 TL Chiliflocken

1. Buchweizen in Sieb kalt abbrausen, nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser garen und in Sieb abgießen. Inzwischen Salzwasser in großem Topf zum Kochen bringen. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln, Blätter von den dicken Blattrippen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. In Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Bratöl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Grünkohl zugeben und weitere 5 Minuten braten. Inzwischen Feta mit Gabel grob zerkrümeln.

3. Buchweizen unter die Gemüsepfanne mischen und ca. weitere 2 Minuten mit anbraten. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren und alles mit Salz und Chiliflocken pikant abschmecken. Gericht auf 4 Teller portionieren und mit Feta bestreut servieren.

Dauer: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 530 kcal, 2220 kJ, 19 g EW, 62 g KH, 23 g F, 5 BE

Rispfanne mit Kürbis-Sellerie Gemüse  
200g Reis  
75g Kürbis  
ca. 300g Sellerie  
300g Kürbis  
2EL Bratöl  
2 Knoblauchzehen  
2-3 TL Curry  
1TL Paprika edelsüß  
1TL gem. Knoblauch

300g Gemüse  
200g Hafersuppe  
1 Glas Dose Kidneybohnen  
50g Rosinen  
Salz, Pfeffer

Das Rezept auch mit Wirsing mal probieren, also für alle Jahreszeiten geeignet!

Etwas gerösteten Buchweizen (5 Minuten ohne Fett anrösten) als Topping oben drauf.

Statt Feta oder zusätzlich geröstete Erdnüsse ergänzen.

Den Reis waschen + gut abtropfen lassen und dann garen.  
Zwiebeln fein würfeln  
Sellerie mittelklein würfeln  
Kürbis je nach Größe feine Scheiben oder halbdünne Scheiben schneiden.  
Zwiebeln in Öl andünsten und Knoblauch zufügen, mit dem Gemüse bestücken. Sellerie, Kürbis, Bohnen & Soße zufügen und im geschlossenen Topf ca. 10 Min. köcheln lassen.  
Die abgeseihten Kidneybohnen mit dem Reis zufügen und erwärmen, mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit dem Reis mischen.