

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)!



Wirsing-Gerstensuppe mit Rucolapesto

vegan

Zutaten:

- 100 g Gerste
- 300 g Wasser
- 2 EL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 75 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Möhren
- 50 g Petersilienwurzeln
- 50 g Sellerie
- 300 g Wirsing
- 250 g Tomaten (eventuell aus dem Glas)
- 1-2 EL natives Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Oregano
- 30 g Kürbiskerne
- 40 g Rucolapesto (Fertigprodukt aus dem Naturkostladen)
- 8-12 Scheiben Vollkornbaguette

Einweichzeit: 4-6 Stunden
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

- Gerste sehr grob schrotten und in Wasser 4-6 Stunden einweichen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen und 30 Minuten quellen lassen. Lorbeerblätter entfernen.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln, Möhren und Petersilienwurzeln längs vierteln und in Scheiben schneiden, Sellerie in Scheiben und in Stifte schneiden. Wirsing in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl leicht anbraten, Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie zugeben und auch leicht braten. Wirsingstreifen, Tomaten, Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Oregano, gegarte Gerste zugeben und etwa 10 Minuten kochen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen, fein hacken und mit Rucolapesto verrühren. Vollkornbaguette im Backofen leicht rösten und mit Pesto bestreichen. Suppe kräftig abschmecken und mit Baguette servieren.

PANIERTE SCHWARZWURZELN

- 350 g Schwarzwurzeln
- Dinkelvollkornmehl
- 1 Freilandei
- etwa 10 EL Semmelbrösel/ Paniermehl
- 2 TL Meersalz
- 2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle
- 2 Msp geriebene Muskatnuss
- Maiskeimöl

1. Die Schwarzwurzeln samt Schale 15 bis 20 Minuten im Salzwasser garen. Erkalten lassen. Die Stangen mit dem Messer oder von Hand schälen, halbieren oder dritteln.

2. Die Semmelbrösel und die Gewürze mischen. Die Schwarzwurzeln zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

3. Die panierten Schwarzwurzeln im Maiskeimöl braten.

Tipp: Dieses Gemüse zu einem Saucengericht, zu Quinoa oder im Dampf gegarten Kartoffeln servieren.

Wir hoffen, daß das Frost unserer
Winterkohl nicht zu sehr
zugesetzt hat ...

Ölöl weal gefüllte Kartoffeln mit riesigen großen Stücke Kartoffeln (1026)

Süßkartoffeln mit Zwiebel-Fenchel-Topping

Für 4 Portionen

- 4 große Süßkartoffeln ca. 350 g • Salz • 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln • 600 g Fenchel • 1 EL Kokosöl (alternativ: Bratöl) • schwarzer Pfeffer • ¼ TL Chilipulver • 100 g Gruyère am Stück

1. Süßkartoffeln waschen und mit Schale in ausreichend Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln schälen. Zwiebeln halbieren und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün waschen, fein hacken und zur Seite legen. Knollen waschen, halbieren, Strunk entfernen und quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Kokosöl in Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Fenchel zugeben und ca. 7 Minuten unter gelegentlichem Wenden mit anschwitzen. Nach 5 Minuten Knoblauch dazupressen. Gemüse mit Chili würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schälen der Schwarzwurzel ist etwas zeitaufwendig und gibt klebrige,

schmutzige Hände. Am besten trägt man Gummihandschuhe. Da die geschälten Schwarzwurzeln an der Luft rasch oxidieren und sich braunrot verfärben, müssen sie rasch möglichst in Zitronenwasser gelegt werden. Man kann die Schwarzwurzeln auch samt Schale 15 bis 20 Minuten im Salzwasser garen, dann etwas abkühlen lassen. Nun lassen sich die Stangen leicht schälen.

A. 1. Berlin

Deutsch: wir - halen - es - Satt. de

Für eine zukunftsorientierte
Landwirtschaft

- Biodiversität
- Gutederhaltfähigkeit
- Bodenschutz
- Wasserschutz
- Tiesschutz
- Klimaschutz

< auch vor
Spekulations-
gebietsken

all diese Themen warten nicht!

2. Grill (alternativ: Oberhitze) des Backofens auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und auf mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Käse grob reiben. Gemüse gleichmäßig auf Süßkartoffelhälften verteilen, Käse darüberstreuen und ca. 5-10 Minuten unter dem Grill überbacken, bis Käse verlaufen ist. Mit Fenchelgrün garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 10 Minuten Wartezeit
Pro Portion: ca. 544 kcal, 2280 kJ, 15 g EW, 90 g KH, 13 g F, 7 BE

Statt Fenchel (süßlich) würde ich
dies mit Wirsing, Grünkohl oder
Raukkohl als leicht würzig -
herzhafte Kontrast
kombinieren.