

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!

erhalten
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle



Wirsing-Gerstensuppe mit Rucolapesto

vegan

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

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

Gerste sehr grob schrotet 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. Lorbeerblatt entfernen.
 Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln, Möhren und Petersilienwurzeln längs vierteln und in Scheiben schneiden, Sellerie 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.

SCHWARZWURZEL- AVOCADO-SALAT

- 450 g Schwarzwurzeln
- 150 ml/1,5 dl Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 2 reife Avocados
- Zwiebelnspalten, nach Belieben

Sauce

- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz
- 1 Umdrehung Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 5 EL kaltgepresstes Distelöl

1. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren.
2. Die Schwarzwurzeln schälen, die Stangen schräg in feine Scheiben schneiden und sofort in Zitronensaft legen.
3. Die Schwarzwurzeln im Zitronensaft 5 Minuten knackig garen. Das Wasser weggießen.
4. Die Schwarzwurzeln mit der Salatsauce mischen.
5. Die Avocados schälen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Sofort unter den Salat mischen. Mit den Zwiebelspalten garnieren.

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 raschmöglichst in Zitronensaft 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. Belin

Demo: wir - haben - es - satt .de

Für eine zukunftsfähige Landwirtschaft

- Biodiversität
 - Gutedrinksfreiheit
 - Bodenschutz
 - Wasserschutz
 - Tierschutz
 - Klimaschutz
- all diese Themen waren nicht!

and vor
Spekulations-
geschäften

PANIERTE SCHWARZWURZELN

- 350 g Schwarzwurzeln
- Dinkelvollkornmehl
- 1 Freilandeier
- 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 unsere
Winterkürbiskohl nicht zu sehr
zerstört hat

Odor und gefüllte Kartoffeln mit unseren großen Süßkartoffeln (1026)

Süßkartoffeln mit Zwiebel-Fenchel-Topping

Für 4 Portionen

4 große Süßkartoffeln à 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.

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
das mit Wirsing, Ginkohl oder
Balkenkohl als leicht würzig-
herzhaften Kontrast
kombinieren.