Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten
zusätzlich bestellen: _____ ○ 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)!

Bioland Familie Hannen LAMMERTZHOF

ökokiste

Trauben-Pilz-Ragout mit Tagliatelle

Zutaten

- ☐ 250 g weiße kernlose Trauben
- ☐ 250 g blaue kernlose Trauben
- ☐ 500 g Pilze, z.B. Champignons
- ☐ 2-3 rote Zwiebeln, ca. 150 g
- ☐ 250 g b*Tagliatelle
- ☐ 2 EL b*Olivenöl
- ☐ 15 g Butter
- ☐ 1 TL Thymian, getrocknet
- ☐ 1 TL Rosmarin, getrocknet
- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- ☐ 175 ml Weißwein
- ☐ 350 ml Gemüsebrühe
- ☐ 75 ml Sahne
- ☐ 1 TL Speisestärke

Zubereitung

Trauben waschen, trocknen und halbieren. Pilze putzen, gründlich säubern und vierteln. Zwiebeln pellen, jeweils quer halbieren und in dünne Spalten schneiden.

Tagliatelle nach Packungsanweisung garen.

Währenddessen Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin goldbraun anbraten. Mit Thymian und Rosmarin bestreuen. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist. Die Gemüsebrühe angießen. Trauben hinzufügen und unterheben. 1 x kurz aufkochen, die mit Speisestärke angerührte Sahne zugeben und das Ragout bei milder Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Eventuell nochmals abschmecken.

Die Tagliatelle abgießen, auf Portionstellern anrichten und mit dem Ragout servieren.

wer es noch herzhafter möchte, streut am Ende noch ein paar klein geschnittene Trauben mit. ⊗ oder Parmesan

- Schon Karten bestellt?
- Adventss- und Weihnachtsinfo folgt bald.
- kleines St. Martinssingen bei uns am Hof, bitte anmelden.

Kürbisrisotto mit Weißwein

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kürbis schälen, Kerne herauslösen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Reis unterrühren, bis er mit der Butter überzogen ist.
- Reis mit Weißwein ablöschen. Hälfte der Gemüsebrühe, Orangensaft, Kürbiswürfel, Gewürznelke und Lorbeerblatt dazugeben. Alles leicht salzen, kräftig pfeffern und aufkochen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, immer wieder etwas Gemüsebrühe dazugießen und umrühren (20 Minuten garen).
- Feigen halbieren, in einer Pfanne in 1 EL Butter auf der Schnittseite anbraten, dann wenden, mit Zucker bestreuen, leicht salzen und pfeffern und noch 1–2 Minuten braten.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, Salbeiblätter hineingeben und kurz knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
- Sobald der Reis gar ist, Gewürznelke und Lorbeer herausnehmen. Petersilienblätter abstreifen und hacken. Petersilie und restliche Butter unter das Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. ⊗
- Risotto mit Feigen, Salbei und Käse anrichten.

1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 600g Butternut-Kürbis, 5 EL Butter, 400g Risottoreis, 125 ml trockener Weißwein, ca. 1,2 l Gemüsebrühe, 125 ml Orangensaft, 1 Gewürznelke, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 4 Feigen (oder 2-3 getrocknete), 1 EL Rohrohrzucker, 4 EL Olivenöl, 8-10 Salbeiblätter, 1/2 Bund Petersilie, Muskatnuss, 80 Gorgonzola ⊗

SPITZKOHL mit Walnussbrot

ZUTATEN

500 g	Spitzkohl
1	rote Paprikaschote
1	Gemüsezwiebel
2 EL	Rapsöl
4	*Walnussbrotscheiben*
125 ml	Gemüsebrühe
1	Limette oder Zitrone
	Salz, Pfeffer, Kümmel

VARIATION
Wer es deftig mag, kann auch Mettwürstchen dazugeben. In Scheiben schneiden und in heißem Öl anbraten.

1 Den Spitzkohl putzen, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen.

2 Die Paprikaschote waschen, von Stielansatz und Kerngehäuse befreien und in Ringe schneiden.

3 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

oder anderes Brot

4 Das Walnussbrot würfeln und im heißen Öl rösten.

5 Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Zwiebel und Spitzkohl zufügen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

6 Den Limetten- oder Zitronensaft zugeben und abschmecken.

7 Den Spitzkohl mit Paprikaringen servieren und die Walnussbrotwürfel dazu reichen.

Energie 270 kcal · Fett 14 g · Kohlenhydrate 26 g · Eiweiß 9 g · Ballaststoffe 8 g

Kamunt-Pizza mit Postelein (geht aber auch gut mit dem Lieblings-Pizza-Mehl

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig

- 325 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 1 TL Rohrohrzucker
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Weizenmehl
- 100 g Kamutgrieß (Bioladen)
- ½ TL Salz

Für den Belag

- 400 g Büffelmozzarella
- ½ Knoblauchzehe
- 400 g Postelein
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl

Zeitbedarf
- 35 Minuten
- 10 Minuten backen

So geht's

1. Wasser, Hefe und Zucker mit 2 EL Olivenöl verrühren und ein paar Minuten ruhen lassen.
2. Weizenmehl, Grieß [→ a] und Salz in einer Schüssel mischen, die Hefemischung zugeben und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas Mehl oder Wasser zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort etwa ½ Stunde gehen lassen [→ b].
3. Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken und mit dem Mozzarella vermischen. Postelein verlesen, die Stielenden abschneiden und waschen.
4. Aus Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Olivenöl eine cremige Vinaigrette rühren. Den Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen [→ c].
5. Den Pizzateig noch einmal kräftig durchkneten, in 4 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche knapp 1 cm dick ausrollen. Die Pizzaböden mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und mit der Mozzarella-Knoblauch-Mischung belegen.
6. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in 7–10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen, den Posteleinsalat mit der Vinaigrette vermischen und frisch auf die Pizza geben.