

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)!

Bioland  
Familie Hannen  
LAMMERTZHOFF



### Rote-Bete-Nudeln mit Schafskäse

Für 4 Personen

- 500 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 350 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Apfelessig
- 200 g Schafskäse (Feta)
- 500 g Nudeln (z. B. Farfalle, Dinkelnudeln)
- 1 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 3 EL saure Sahne

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

- 1 Die Roten Beten waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Roten Beten dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Die Roten Beten mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 30 Minuten garen.
- 2 Den Käse zerbröckeln. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Meerrettich, saure Sahne und Käse unter das Rote-Bete-Gemüse rühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren. Dazu passt ein gemischter Blattsalat mit Vinaigrette.

*Hier können Sie auch die Rote Bete Blätter mit dünnen*

- Kleine Selleriehülle*
- 1 Eigelb
  - 1 TL Dijon-Senf
  - Saft einer Zitrone
  - etwas Bio-Zitronenschale
  - 1 Spritzer Apfelessig
  - 150 ml Olivenöl
  - 1 Handvoll Selleriegrün
  - 100 g Joghurt
  - 1 TL körniger Senf
  - 1 Handvoll geröstete Walnüsse (optional)
  - Salz
  - frisch gemahlener Pfeffer
  - Muskat
  - gehackte Petersilienstängel

*Die Sellerieblätter evtl. auch für grünen Salat verwenden oder gehackt für Suppe hinzufügen.*

### SELLERIEREMOULADE

mit  
SELLERIEBLÄTTERN

Sellerie schälen, *Schale* für anderweitige Verwendung aufheben. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, je 3-4 Scheiben übereinander stapeln und in dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel geben.

*→ oder grob raspeln*

Eigelb, Senf, Zitronensaft, Zitronenschale und Apfelessig mit dem Mixstab aufschlagen, währenddessen das Olivenöl in feinem Strahl eintröpfeln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Selleriegrün gut waschen, trocken schleudern und fein hacken. Zusammen mit der Mayonnaise, Joghurt, körnigem Senf und Walnüssen unter die Selleriestifte mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit fein gehackten Petersilienstängeln auf Tellern anrichten.

*evtl. gut mit der Hand einwaschen!*

### Blumenkohl - Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Stück Ingwer (4 cm)
- 1 Zwiebel
- 1-2 rote Chilischoten
- 2 1/2 EL Butterschmalz
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Stück Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- je 1 TL Fenchel- und Senfsamen
- je 1 geh. TL gem. Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel
- 375 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 250 g Langkornreis
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 2 EL Cashewnüsse
- 1 EL Butter
- nach Belieben 1 EL Rosinen

So geht's

1. Den Blumenkohl putzen und zerkleinern. Die Tomaten waschen und ganz lassen. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen, achteln und in Streifen schneiden. Die Chilischote zerkleinern.
2. 2 EL Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen, den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten braten, aus dem Topf nehmen. Restliches Butterschmalz zerlassen. Alle Gewürze mit Ingwer, Chili und Zwiebel einrühren und 1-2 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren braten. Die Brühe angießen, Tomaten und Blumenkohl dazugeben und salzen. Den Blumenkohl zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren, bis er gar, aber noch leicht bissfest ist.
3. Gleichzeitig mit dem Anbraten des Blumenkohls den Reis mit 1/2 l Wasser, dem Safran und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in etwa 15 Minuten körnig ausquellen lassen.
4. Die Cashewnüsse grob hacken, in der Butter bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten. Unter den Reis rühren und abschmecken; wer mag, mischt auch die Rosinen unter.
5. Das Curry abschmecken und mit dem Reis servieren.

*oder auch mit Broccoli*

*Was magst du, servierst du noch einen Joghurttopf mit Honig und Kräutern dazu.*

### Pankakes mit Heidelbeersauce

Zutaten

- 500 g Blaubeeren
- 2 Orangen
- 50 g Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 200 g Weizenmehl
- 2 EL Zucker (ca. 40 g)
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200 ml Buttermilch
- z.B. „Buttermilch Drink Zitrone“
- v. „Gläserne Molkerei“
- ca. 1 EL b\* Bratöl
- optional: Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Heidelbeeren waschen und verlesen. Die Orangen auspressen (ca. 200 ml Saft) und in einen Topf geben. Zusammen mit 50 g Zucker aufkochen, 250 g Heidelbeeren zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und erkalten lassen.

Den Backofen auf 80° vorheizen und einen großen Teller hineinstellen. Mehl, Backpulver und Salz mit dem restlichen Zucker mischen. Eier und Buttermilch hinzufügen, mit einem Schneebesen zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln und erhitzen. Jeweils einen großen Löffel Teig pro Stück in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun backen. Fertige Exemplare auf dem Teller im Ofen warmhalten.

Die restlichen Heidelbeeren zur Sauce geben und unterheben. Fertige Pankakes evtl. mit Puderzucker bestreuen und mit der Heidelbeersauce servieren.