

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)!



Asiatische Weißkohlsuppe

Vegan

- 600 g Weißkohl
- 400 g Karotten X
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Langkorn-Vollkornreis
- Meersalz
- 1 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Tofu
- 250 ml Kokosmilch
- rote Currypaste nach Geschmack
- 2-3 EL Limettensaft

1. Weißkohl waschen und putzen. Den Strunk entfernen und den Weißkohl in Streifen schneiden. Karotten schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch klein schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 1 Minute anschwitzen. Kohl und Karotten zugeben. 5 Minuten dünsten. Brühe zugeben. Aufkochen lassen, 15 Minuten köcheln lassen.
3. Tofu in mundgerechte Stücke brechen. Tofu, Kokosmilch und Currypaste zur Suppe geben. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Limettensaft würzen. Mit dem Reis servieren.

☆ Für 4 Portionen

☰ Zubereitungszeit: 20 Min + 30 Min. Garzeit

☑ Pro Portion: 380 kcal, 10 g F, 16 g E, 55 g KH

Statt Eiweiß als leichte Suppe

X wenn es ein trockenes und weisses wird kommen heffentlich and wieder in der mische y bzw.

wenn es nun pürieren wird, schmeckt natürlich auch zu Hause.

Weißkrautsalat Coleslaw

Zutaten:

für den Salat: 1 kg Weißkraut, 400 g Karotten, 100 g Lauch, 1 Bund glatte Petersilie
für die vegane Mayonnaise: 120 g Cashewkerne, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Limettensaft, 1 TL weißer Balsamico-Essig, 100 ml Rapsöl, 100 ml Reismilch
für das Dressing: 1 TL mittelscharfer Senf, 3-4 TL Zitronensaft, 1 Msp. Kurkuma, 1 Msp. Cayennepfeffer, 75 g Erdnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Weißkraut putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Weißkraut, Karotten, Lauch und Petersilie in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen durchkneten, bis Saft austritt. In der Zwischenzeit Cashewkerne, 1 TL Senf, Limettensaft, Balsamico-Essig, Rapsöl und Reismilch in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Dressing die Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen und unter den Salat heben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Copyright: Ökokiste e. V.

Kartoffelpüree mit Käse (Alligot)

Zutaten (für 4 Portionen): 500 g mehligkochende Kartoffeln, 1/2 Knoblauchzehe, 40 g Butter, 100 g Crème fraîche, 200 g Bergkäse, Muskat, Pfeffer und Salz, Petersilie zur Dekoration.

Zubereitung: Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, abdampfen lassen und pellen. Den Käse reiben. Butter in einem großen Topf auslassen, den sehr

fein gehackten oder gepressten Knoblauch kurz anschwitzen, dann die Crème fraîche hinzugeben und den geriebenen Käse einschmelzen lassen. Die heißen Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in die heiße Masse pressen, mit Pfeffer, Salz und ein wenig frisch geriebenen Muskat würzen. Püree auf dem Teller mit Petersilie dekorieren.

- Kindgerecht Familienführung am Samstag
- "Sonne Wind Weide" Infoveranstaltung
unseres Bürgervereins Gewässerschutz
mit Babbel Höhn als Gastrednerin
am Freitag 14.6. 18^{Uhr} Rathausgelände

Zucchini-Möhren-Schnecken

Kaart

Für 8 Schnecken

Teig: 130 g mehligkochende Kartoffel + Salz + 100 g zimmerwarme Margarine + 1/2 Würfel Hefe + 1 Prise Zucker + 220 ml zimmerwarmer Soja- oder Reisdink natur (alternativ: Milch) + 570 g Dinkelmehl Type 630 + **Füllung:** 600 g Zucchini + 250 g Möhren + 140 g Zwiebeln + 4 EL Olivenöl + schwarzer Pfeffer + 2 TL getrockneter Oregano + 1 TL getrockneter Thymian + **Außerdem:** Mehl für die Arbeitsfläche + Springform Ø 26 cm + Margarine für die Form

1. Für den Teig Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in wenig Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten weich kochen. Abgießen und mit Margarine fein zerstampfen. Etwas abkühlen lassen. Hefe darüberkrümeln und Zucker darüberstreuen. Sojadrink zugeben und alles gründlich vermengen. Mehl mit 1 gehäuften TL Salz mischen und zur Teigmischung geben. Ca. 5-10 Minuten mit den Händen gut verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Abgedeckt an warmem Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Zucchini putzen, waschen Möhren schälen und beides in ca. 2 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen und Gemüse darin kräftig ca. 5-7 Minuten anbraten. Oregano und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 1-1,5 cm dick rechteckig ausrollen (45 x 30 cm). Abgekühlte Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Von der langen Seite her aufrollen und in 8 Stücke schneiden. Springform fetten. Eine Schnecke in die Mitte setzen und die anderen drum herum platzieren. Schnecken in Form ca. 10 Minuten gehen lassen und ca. 45 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 1 Stunde Ruhezeit + 45 Minuten Backzeit
Pro Stück: ca. 438 kcal, 1830 kJ, 13 g EW, 57 g KH, 18 g F, 5 BE

regionale haben.

unser
ersten
Gäcker
sind
da
+
Frühhas-
teffeln
bisher
keine guten
Erträge