

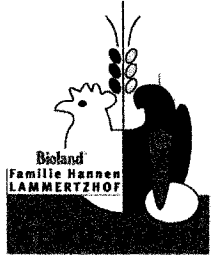
Name: _____

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)!



Zutaten

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 300 g Lauch
- 300 g Kartoffeln
- 2 EL Öl zum Braten
- 600 ml vegane Gemüsebrühe
- 100 g Belugalinsen
- 200 ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer

(3 Blätter Radicchio) oder
Lauch
oder Kräutern

Kartoffel-Lauchsuppe mit Steinpilzen

- Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und 15 Min. darin einweichen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauch putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die dunkelgrünen Lauchenden gesondert in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Pilze abgießen und gut ausdrücken. Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb geben. Pilze hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln mit Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und leicht bräunen. Pilze, Einweichwasser, hellen Lauch und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Linsen garen. 3 Min. vor Garzeitende dunkelgrünen Lauch zugeben. Abgießen und kalt abspülen. Abtropfen lassen.
- Hafersahne zur Suppe geben. Kurz aufkochen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio fein schneiden. Linsen zur Suppe geben. Einige Linsen zum Garnieren übrig lassen. Suppe anrichten, restliche Linsen und Radicchio darüber geben.

Zubereitung: 30 Min.
+ ca. 35 Min. Gar-/Einweichzeit
Pro Portion:
890kcal; 14g F, 12g E, 30g KH

Polentaschnitten mit Rhabarberkompott

*Kindheitsessenergien?
Aber anderes Groß gibt natürlich, wird dann wieder...*
Zubereitungszeit: 40 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

- Zutaten für 4-6 Portionen als Dessert:**
500 g Rhabarber • 2-3 EL Honig • 600 ml Milch • Meersalz
120 g Polenta (Maisgrieß) • 1/2 TL Naturvanille • 1-2 EL Honig • 40 g Mandeln • 2 EL Butter • 250 g Erdbeeren

Rhabarber quer in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. 100 ml Wasser aufkochen, Rhabarber zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in etwa fünf Minuten zu einem Kompott kochen. Honig einrühren, abschmecken und abkühlen lassen. Milch mit einer Prise Meersalz und Naturvanille aufkochen, Polenta unter ständigem Rühren zugeben, aufkochen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist. Mandeln grob hacken. Noch heiß den Honig und einen Esslöffel Mandeln in die Polenta rühren. Eine flache ofenfeste Form mit einem Esslöffel Butter einstreichen, Polenta darauf streichen, restliche Mandelsplitter auf der Oberfläche verteilen und leicht andrücken. Kleine Butterflöckchen darauf verteilen und bei 180 °C etwa 30 Min. backen. Inzwischen Erdbeeren klein schneiden und auf das Rhabarberkompott legen. Polenta in der Form kurz auskühlen lassen, dann Schnitten schneiden und mit dem Rhabarberkompott servieren.

*Nädere Wode ist am Mittwoch Freitag.
Lieferungen
Dienstag -> Montag
Mittwoch -> Dienstag
Donnerstag + Freitag bleiben!*

Trauben haben jetzt keine Saison und reisen von weiter aus.

- Zutaten**
- 250 g Chateau- oder Berglinsen
 - 800 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Joghurt 3,5 %
 - 3 EL Zitronensaft
 - 2 EL Senf, glutenfrei
 - 3 EL Traubenkernöl
 - Salz, Pfeffer
 - 30 g Walnüsse
 - (200 g blaue Weintrauben)
 - 2 Chicoree
 - 1/4 Bund Schnittlauch

(Trauben)Chicoree-Salat (mit Linsen)

- Linsen in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung garen. Gut abtropfen und auskühlen lassen.
- Joghurt mit Zitronensaft, Senf und Öl verrühren. Salzen und pfeffern. Walnüsse grob hacken. Trauben halbieren und entkernen.
- Chicoree längs halbieren. Strunk keilförmig ausschneiden. Chicoree längs in Streifen schneiden und mit dem Dressing mischen.
- Linsen mit Chicoree, Weintrauben und Walnüssen mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

*mandarinen
oder Orangen
Sud
Quarso
Leber oder
auch Apfel.*

Tipp: Wenn Sie die Linsen schon am Vortag garen, ist der Salat ruckzuck fertig.

Rhabarberpflanz

3 Eier • 1 Prise Salz • 150 g Marzipan, in kleinen Stücken • 150 ml Milch • 175 g Mehl • 3 TL Backpulver • 2 EL Zucker • Butter für die Förmchen • 250 g Rhabarber, klein gewürfelt
Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Eischnee schlagen. Marzipan, Eigelbe und Milch mit dem Mixer verrühren. Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel verrühren. Dann die Marzipan-Milch-Masse auf einmal zugeben, mit einer Gabel kurz verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Muffinformen buttern und mit 1 Esslöffel Rhabarberwürfel und der Teigmasse zu drei Vierteln befüllen, anschließend ca. 10 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen.