

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)!



Kohlrabi mit Kräuter-Hirseguss

mit buntem Gemüse zubereitet ist es farblich noch spannender.

■ Hirse heiß waschen. 350 ml Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen. Hirse zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 5 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.

■ Kohlrabi in 5 mm dicke Scheiben und anschließend 5 mm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Abschnitte schneiden. Frühlingszwiebeln in Butter rundum andünsten, Kohlrabistifte zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 5-8 Minuten bissfest dünsten.

■ Inzwischen Eier mit Milch glattrühren, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss und die Kräuter untermischen. Eimasse mit Hirse mischen. Kohlrabi mit Meersalz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Hirse darauf geben und Käse und Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Etwa 15 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldgelb geworden ist.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Hirse
- 1-2 TL Gemüsebrühepulver
- 600 g Kohlrabi (geputzt gewogen)
- 100 g Frühlingszwiebeln mit Grün
- 20 g Butter
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 6 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Oregano, Basilikum, Borretsch, Bärlauch)
- 50 g geriebener Goudakäse
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Tipp:
Wenn Sie das Gericht vorbereiten und die Zutaten kalt in den Backofen schieben, dauert dies etwa 35 Min.

Und natürlich Kohlrabi einfach nur so knabbern!

*200g gutes Meersalz
4 Süßkartoffeln*

*2 EL Olivenöl
12 Stangen feines Spargel*

*1 hl Knoblauchzete
1 EL Butter*

*1 Schalotte fein geradelt
150g Bergkäse - Sorbus*

*200g Crème fraîche
1 EL Quark*

*etwas Knoblauch
1-2 EL geradelter Estragon
(ist recht intensiv)*

*Salz, Zucker,
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
2-4 Radresen*

Gefüllte Süßkartoffel

- ▶ Meersalz in eine feuerfeste Form geben. Süßkartoffeln waschen, trockentupfen, mit Öl einreiben. Auf dem Salzbett bei 180°C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen.
- ▶ Spargel in restlichem Öl braten. Kurz vor Ende Knoblauch zugeben und salzen. Spargel in Stifte schneiden.
- ▶ Lauwarme Süßkartoffeln der Länge nach halbieren. Leicht aushöhlen. Kartoffelmasse zerdrücken, mit Salz, Butter und Schalotten vermengen. Kartoffeln damit füllen. Mit Spargel und Käse belegen. Im Ofen 5 Min. überbacken.
- ▶ Für die Estragon-Creme alle Zutaten mit einem Schneebesen kurz aufschlagen.
- ▶ Radieschen in feine Scheiben schneiden. Mit den Ofenkartoffeln und der Estragon-Creme servieren.
- Tipp: Salzbett nach dem Backen in ein Glas geben und wiederverwenden.

geht auch ohne Spargel oder mit Paprika oder Tarragon.

Erdbeer-Carpaccio

an Orangen-Balsamico-Dattelsauce

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Erdbeeren
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Balsamico bianco
- 2-3 Datteln, frisch oder tiefgefroren
- 2 EL Kokoschips
- 2 Pfefferminzweige, klein gehackt

Zubereitung

(1) Orangensaft, Datteln und Balsamico bianco zu einer schaumigen Sauce pürieren. (2) Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen großen Teller legen. (3) Die Sauce über die Früchte geben. Mit Kokoschips und Pfefferminze bestreuen.

Pro Portion: kJ: 370, kcal: 92, E: 2 g, F: 2 g, KH: 16 g, Bw: 3 g, Chol: 0 mg

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Die Sauce ist auch lecker zu Joghurt oder Eis.

Den Spargel verschiedenartig waschen und hübsch neuem köbchen willkommen.

Radest werde wahrscheinlich auch die ersten eigenen Auberginen.

Cannellinibohnen Suppe

Für 4 Personen | ca. 95 Min. | pro Portion: 1082 kJ; 258 kcal; 13,7 g E; 7,9 g F; 32 g KH

- 500 g getrocknete Cannellinibohnen
 - 450 g reife Tomaten
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 Zwiebeln, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 3 EL Passata
 - 2 große Karotten, gewürfelt
 - 2 Selleriestangen, geputzt und gewürfelt
 - 1,7 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 EL Zitronensaft
 - 30 g gehackte glatte Petersilie
- Zubereitung | 1.** Die Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Die Tomaten am Boden kreuzförmig einritzen und in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 30 Sek. herausnehmen, in kaltes Wasser legen und die Haut von der Schnittstelle aus abziehen. Die Tomaten halbieren, die Kerne herausschälen und das Fruchtfleisch hacken. **2.** Die Bohnen abgießen und unter fließendem kaltem Wasser spülen. Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei gesenkter Temperatur etwa 10 Min. sanft dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Den Knoblauch unterrühren und nochmals 1 Min. dünsten. Tomaten, Karotten, Sellerie, Brühe und Lorbeer unterrühren. Alles kurz aufkochen, dann 45-60 Min. bei mittlerer Temperatur im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. **3.** Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft unterrühren und die Suppe abschmecken. Einen Teil der Petersilie unterrühren, den Rest zum Garnieren benutzen.