

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)!



rote Bete Knödel mit Schmorgurken

z.B. für Küss-Geschenk mit erstellen, diese Woche  
mit dem Wirsing  
ausfüllen

750 g (mehlige) Kartoffeln, Salz, 250 g gegarte Rote Bete, 80 g Zwiebeln, 1 EL Butter, 1 Zitrone, 1 EL mittelscharfer Senf, 2 Eigelbe, 130g Dinkelmehl (630er)

1 kg Salatgurken, 80 g Zwiebeln, 2 EL Bratöl, 2 geh. EL Dinkelmehl (630er), 300 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Dill, 150g Schmand, 2 EL geriebener Meerrettich (Konserven), Pfeffer

Die Rote Bete vorab garen (ungeschält kochen oder schälen und dünsten oder mit Schale im Backofen garen). Die Kartoffeln säubern und kochen. Die rote Bete dann fein reiben, die geschälten Zwiebeln würfeln und in der zerlassenen Butter anschwitzen, etwas abkühlen lassen. Die heiß abgewaschene Zitrone trocknen und 1 EL Schale fein reiben.

Für die Gurken auf Wunsch schälen und entkernen, dann die Hälften in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Öl anschwitzen, die Gurken ca. 2 Minuten mitdünsten, mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze schmoren. Den gehackten Dill, Schmand und den Meerrettich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen. Rote Bete, Senf, Zitronenschale, Eigelbe und Mehl zufügen und mit den Händen verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann ca. 12 Knödel formen und auf einer leicht bemehlten Platte ablegen. Ca. 3 Liter Wasser aufkochend und in Portionen in siedendem Wasser ca. 10-15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Kurz abtropfen lassen und im leicht vorgeheizten Backofen warm halten.

Herzliche Einladung zu  
meinem Heftest von 11-18 Uhr  
am 7. 9. 2025



#### Zutaten

##### Hummus:

- 200 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Zwetschgen, gewürfelt
- 30 ml Kichererbsen-Kochwasser
- 2 EL Tahini (helles Sesammus)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL Limettensaft
- Ricottanocken:
- 400 g Ricotta
- 1 EL Olivenöl
- Salat:
- 5 EL Misodressing
- 200 g Radicchio oder Rucola
- 50 g gekochte Kichererbsen

#### Hummus mit Zwetschgen und gebackenem Ricotta

- Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in frischem Wasser und mit einer Knoblauchzehe ca. 40 Minuten weichkochen.
- 50 g Kichererbsen und 1 EL Zwetschgenwürfel beiseite legen. Restliche Kichererbsen und Zwetschgen mit Kichererbsenkochwasser, Tahini, Öl, Zucker, Limettensaft und Gewürzen nicht zu fein mixen. Zurückbehaltene Zwetschgen unterheben.
- Ricottanocken: Vom Ricotta mit einem Löffel Nocken abstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220°C Umluft 8-10 Min. backen.
- Dressing anrühren, mit Salat vermischen und auf Teller verteilen. Vom Hummus Nocken abstechen und auf den Salat legen. Gebackene Ricottanocken dazwischen anrichten. Übrige Kichererbsen darüberstreuen.



40-50 Min. + Einweich- und Kochzeit der Kichererbsen

pro Portion:

510kcal; 16g E, 43g F, 18g KH

#### Zutaten

##### Haselnuss-Reisbällchen:

- 200 g Langkorn-Vollkornreis
- 1 Vollkornbrötchen
- 75 g Zwiebeln
- 40 g Gouda oder Emmentaler
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Haselnüsse
- 50 g Haferflocken, fein
- 2 EL Sojasoße, 1 EL Senf
- 1 EL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 EL frischer Salbei, gehackt
- 1 TL Salz, 1 gestr. TL Pfeffer
- 2 Msp. Muskatnuss, gerieben
- 1 Ei, 200 ml Olivenöl

##### Zitronenwirsing:

- 700 g Wirsing, 1 geh. EL Salz,
- 150 g Crème Fraîche, Pfeffer,
- Muskat und die Schale einer
- ½ Zitrone, gerieben

##### Zubereitung:

- 35 Min. + Kochzeit: 35 Min.
- + Ausbackzeit: 20 Min.

#### Haselnuss-Reisbällchen mit Zitronenwirsing

- 1) Reis mit 450 ml Wasser zugedeckt sehr weich kochen. Abkühlen lassen.
- 2) Brötchen in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Zwiebeln fein hacken. Käse reiben. Knoblauch pressen. Haselnüsse fein hacken, die Hälfte ohne Öl in der Pfanne goldbraun rösten.
- 3) Alle Zutaten (außer ungeröstete Haselnüsse und Olivenöl) vermengen. Mit feuchten Händen Bällchen formen. In den ungerösteten Haselnüssen wälzen. Im heißen Olivenöl goldbraun braten.
- 4) Wirsing in kleine Stücke schneiden. In 1 Liter kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen. Wirsing in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
- 5) Wirsing mit Crème Fraîche vermengen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale abschmecken und mit den Reisbällchen servieren.

- Pro Portion:  
890kcal; 68g F, 23g E, 62g KH