

Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ erhalten  
zusätzlich bestellen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ☐ 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

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 aufkochen 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  
unserem Hoffest vom 11-18 Uhr  
am 7. 9. 2025

z.B. zu gedünstetem Mangold



## Brotsalat mit Kapern

- Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Baguette in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Blech ausbreiten. Im Ofen 10-12 Minuten goldbraun rösten.
- Knoblauch schälen. Mit Senf, 120 ml Olivenöl und Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebeln halbieren und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Tomaten halbieren. Alle Zutaten für den Salat außer den Salatblättern miteinander vermengen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Salatblätter untermischen.

## Zutaten

150 g Dinkelbaguette  
1 Knoblauchzehe  
1 EL mittelscharfer Senf  
140 ml Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer  
2 rote Zwiebeln  
350 g gemischte Kirschtomaten  
2 EL Kapern  
100 g Oliven nach Belieben  
100 g Salatblätter, gemischt  
(z.B. Rauke, roter Mangold, Mizuna)

## Zutaten

## Hummus:

200 g Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe  
6 Zwetschgen, gewürfelt  
30 ml Kichererbsen-Kochwasser  
2 EL Tahini (helles Sesamöl)  
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 Misdressing  
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 Kichererbsen-Kochwasser, 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.

## 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  
1/2 Zitrone, gerieben

## Haselnuss-Reisbällchen mit Zitronenwirsing

- Reis mit 450 ml Wasser zugedeckt sehr weich kochen. Abkühlen lassen.
- 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.
- Alle Zutaten (außer ungeröstete Haselnüsse und Olivenöl) vermengen. Mit feuchten Händen Bällchen formen. In den ungerösteten Haselnüssen wälzen. Im heißen Olivenöl goldbraun braten.
- Wirsing in kleine Stücke schneiden. In 1 Liter kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen. Wirsing in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
- Wirsing mit Crème Fraîche vermengen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale abschmecken und mit den Reisbällchen servieren.

## Zubereitung:

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

Pro Portion:  
890kcal; 62g F, 23g E, 82g KH



leicht



40-50 Min. + Einweich- und  
Kochzeit der Kichererbsen  
pro Portion:



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