

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)!



### Topfbrat (mit Joghurtbutter)

#### Zutaten

- 250 g Möhren
- 250 g Zucchini
- ½ Bd. Petersilie
- 30 g Bärlauch
- 500 g Dinkelmehl, Type 630
- 250 g Weizenmehl, Type 550
- 1 Pk. Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 450 ml Wasser, lauwarm
- 5 EL b\* Olivenöl
- 100 g b\* Butter
- 50 g b\* Naturjoghurt
- 2-3 Radieschen
- 1 Beet Kresse
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zitronensaft- + -schale  
Weitere Rezepte in  
unserem Kochbuch auf  
[bioladen.de/rezepte](http://bioladen.de/rezepte)

edes  
Zusatz  
Creme  
nach  
Wunsch

#### Zubereitung

Möhren und Zucchini putzen und grob raspeln. Petersilie hacken, Bärlauch in feine Streifen schneiden. Mehl, Trockenhefe und Salz in eine Rührschüssel geben und vermischen. Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) 1-2 Minuten gut verrühren, dann das Öl zugeben und noch weitere 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, dabei nach und nach die Gemüseraspel und die Kräuter unterarbeiten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden (je nach Triebkraft der Hefe und Wärme des Raumes) gehen lassen, bis er etwas zur doppelten Größe aufgegangen ist. Den Backofen auf 240° vorheizen und einen ofenfesten Topf (26-28 cm) mit Deckel auf der untersten Schiene ca. 5 Minuten darin erhitzen. Herausnehmen (Achtung! Heiß – mit Topflappen oder Tüchern anfassen) und den Teig in den Topf füllen. Dann 30 Minuten mit Deckel, und nochmals ca. 15 Minuten ohne Deckel backen. Den Topf aus dem Ofen nehmen (Topflappen!), auf einen Rost stürzen und abkühlen lassen. Für die Joghurtbutter Butter cremig rühren, den Joghurt nach und nach esslöffelweise unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, einigen Spritzern Zitronensaft- und -schale abschmecken. Die Radieschen fein hacken, Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

### Bündes Gemüse-salat

(nach Belieben mit Gewürzen)

#### Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl
- 250 – 300 g Brokkoli
- 1 Kohlrabi, ca. 300 g
- 200 g Möhren
- 1 Pk. Biogarnelen natur z.B. v. BioMare
- 2 Eier, hartgekocht
- 2 Handvoll (ca. 40g) gemischte Kräuter z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kresse)
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 50 ml b\* Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL abgerieb. Zitronenschale
- Pfeffer, fr. gemahlen
- Salz, 1 TL Zucker  
Weitere Rezepte in  
unserem Kochbuch auf  
[bioladen.de/rezepte](http://bioladen.de/rezepte)

### Gemüse-Kartoffel-Plätzchen mit Schnittlauchsoße

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen:

**Gemüsepufer:** 250 g Möhren • 250 g Kohlrabi • 200 g Zucchini • 300 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 4 Eier • 150 g Weizenvollkornmehl

3-4 EL Sonnenblumenkerne • Meersalz • Pfeffer • Muskat  
Butterschmalz oder ungehärtetes Kokosfett • **Soße:** 1 Bund Schnittlauch • 150 g Dickmilch • 75 g saure Sahne • 1 TL Senf, Meersalz, Pfeffer.

Möhren, Kohlrabi, Zucchini und grob raspeln, Zwiebeln fein würfeln. Eier verquirlen und mit Gemüse, Kartoffeln, Weizenvollkornmehl, Sonnenblumenkernen, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und herzhaft abschmecken. Aus jeweils zwei Esslöffeln der Masse Plätzchen formen und in Fett in einer beschichteten Pfanne braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Dickmilch mit saurer Sahne glatt rühren, Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zugeben und abschmecken.

#### Zubereitung

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren putzen, längs erst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kohlrabe ebenfalls dünn stifteln.

Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen, salzen, die Blumenkohlröschen und Möhrenstifte zugeben. Nach 2 Minuten Kochzeit Brokkoli und Kohlrabi hinzufügen und weitere 2 Minuten garen – nicht zu weich werden lassen! Das Gemüse in ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Die Eier pellen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hacken. Joghurt, Sahne, Zitronensaft- und -schale miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. ¼ der gehackten Kräuter in die Sauce geben.

Das Gemüse, die Garnelen und die gehackten Eier in eine breite Salatschale geben und mit dem Dressing mischen. Die restlichen Kräuter darüber streuen.

### REZEPT für eine Tarte

- 1 Zucchini 1-2 Stück
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 EL Honig
- 1 Lage Blätterteig (nach Möglichkeit rund)
- 1 Kugel Burrata
- Basilikum

Zucchini  
1 Task Tatin

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, bis sie golden werden.

In einer kleinen Auflaufform Olivenöl, Essig, Honig und Pinienkerne vermengen. Zucchinischeiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einer Lage Blätterteig wie im Reel abdecken und mehrfach einstechen. Tarte bei 200° Ober-/Unterhitze 30 Min. backen. Vorsichtig stürzen (Achtung: Es kann immer Flüssigkeit an den Seiten herauslaufen.).

Eine Kugel Burrata auf die Tarte setzen und zerzupfen. Mit etwas Olivenöl und Basilikum garnieren. Sofort servieren.