

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____

erhalten

☐ einmalig☐ immer alle☐ einmalig☐ immer alle☐ einmalig☐ immer alleBioland
Familie Hannen
LAMMERTZHOFF

folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!

**FELDSALAT UND
RADICCHIO MIT
ROTEN BETE IN
WALNUSS-DRESSING**250 g Feldsalat, gut gewaschen
1 kleiner Kopf Radicchio,
in Streifen geschnitten
1 kleine Rote Bete, gut geschrubbt,
roh in feine Streifen gehobeltWalnuß-Dressing
8 EL Orangensaft und
1 EL Zitronensaft oder Apfelsaft
4 EL Walnußöl, 4 EL Sahne
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Walnußkerne, grob gebrochen

Den gewaschenen und vorbereiteten Feldsalat und Radicchio auf Portionstellern arrangieren, Rote-Bete-Streifen darüberlegen. Die Zutaten für das Dressing vermischen – einige Nüsse für die Garnitur beiseite legen. Über den Salat gießen, mit den restlichen Walnußkernen bestreuen.

**HIRSECREME
MIT BLUMENKOHL**1 EL Olivenöl
1 Gemüsezwiebel,
grob gehackt
200 g Hirse
1 kleiner Blumenkohl
1/2 l Gemüsebrühe
(aus gekörnter Brühe)
Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Käse
100 ml Sahne, steif geschlagen

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anbraten. Hirse dazugeben und kurz mitbraten. Den Blumenkohl in Stücke teilen, mit der Gemüsebrühe zu der Hirse geben und alles aufkochen. Zudecken, ca. 30 Minuten bei niedriger Hitze sehr weich kochen. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und mit einem Pürierstab cremig schlagen. Käse und Sahne einrühren. Sofort servieren.

VARIATION

Die Masse in eine gebutterte Gratinform gießen, mit Butterflocken besetzen und kurz überbacken. Sie können auch 2 Eigelb in die heiße Hirsecreme rühren und 2 steifgeschlagene Eiweiß mit der Sahne unterheben, dann wird die Creme noch weicher und lockerer.

Zutaten:
für 1 Pizza**Boden:**
200 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
Salz**Belag:**2-3 Tomaten
6 Palmkohlblätter *es geht auch mit Palmkohl oder*
5 Mangoldstiele *mit anderen*
1 Becher saure Sahne *Gemüse*
Salz und Oregano**Zubereitung:**
ca. 40 Min.

Einen Mürbeteig herstellen und zu einem Pizzaboden ausrollen.

Tomaten blanchieren, enthäuten, würfeln und auf dem Teigboden verteilen. Palmkohlblätter 5 Min. in Wasser kochen, dann ganz fein schneiden oder pürieren. Mit der sauren Sahne vermischen und auf den Tomaten verteilen. Mangoldstiele in wenig Wasser weichkochen und auf die Pizza geben. Mit Salz und Oregano würzen und bei 180°C ca. 15 Min. backen.

Gemüsepizza**Zubereitung** (ca. 40 Min.)

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 25–30 Minuten rösten, bis die Röschen goldbraun und außen leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Währenddessen die Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Die rote Zwiebel in feine Halbringe schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Agavendicksaft, Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Den noch warmen Blumenkohl mit Aprikosen und Zwiebeln vermengen. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen. Zum Schluss mit Petersilie und Minze bestreuen und lauwarm servieren.

Zutaten (4 Portionen)

verdundel den letzten Salat aus den vergangenen Wochen. z.B. könnte man auch mit getrockneten Tomaten und Oliven statt der Aprikosen backen

- 1 großer Blumenkohl (ca. 800–900 g)
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 4 reife Aprikosen oder ca. 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 kleine rote Zwiebel

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer
- je 2 EL Petersilie und Minze,