

Name: _____

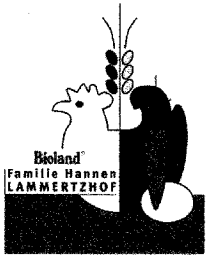
Kundennummer: _____

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)!



Blumenkohlgratin

1 Blumenkohl, Salz, Petersilie, 75 g Bergkäse
 oder 50 g Blauschimmelkäse, 90 g
 Butter/Margarine, 35 g Mehl, 350 ml
 Gemüsebrühe, 150g Sahne, 1 Prise Muskat,
 Pfeffer, 6 EL Semmelbrösel

Den Blumenkohl putzen und in Röschen
 zerteilen, in kochendem Salzwasser ca. 5
 Minuten blanchieren, Petersilie putzen und
 hacken, den Bergkäse reiben oder den
 Blauschimmelkäse später in der Sauce auflösen.
 60 g Butter zerlassen und das Mehl darin unter
 Rühren anrösten und mit der Gemüsebrühe
 ablöschen. Unter Rühren ca. 5-10 Minuten
 köcheln und die Sahne untermischen. Dann den
 Käse zufügen und mit Muskat und Petersilie, Salz
 und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter
 zerlassen und die Semmelbrösel darin ca. 3-4
 Minuten anrösten. Den Blumenkohl unter die
 Sauce mischen und in einer Auflaufform
 verteilen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und
 ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen
 backen. Noch mit Petersilie dekorieren.

* Diese Woche in der
 Ökokiste

! Hoffest
 am 1.9.
 von 11-18:
 !

Radieschencremesuppe

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1/2 Bund Frühlingzwiebeln (50 g) • 150 g Kartoffeln
 1-2 EL Butter • 2 Bund Radieschen (Knollen und Blätter)
 1 EL Gemüsebrühepulver • 75 ml Sahne • Salz • Muskat
 Pfeffer • 4 EL Schnittlauchröllchen

Frühlingzwiebeln und Kartoffeln fein würfeln und in Butter anschwitzen.
 Zwei Drittel der Radieschenknollen würfeln, zugeben, Gemüsebrühepulver und
 700 ml Wasser zugeben und etwa zehn Minuten zugedeckt kochen. Radies-
 chenblätter fein schneiden und einige Minuten mitkochen. Salz, Muskat und
 Pfeffer zugeben und Suppe pürieren. Restliche Radieschen in sehr feine Stifte
 schneiden und die Hälfte davon in die pürierte Suppe geben. Suppe erhitzen,
 Sahne steif schlagen. Suppe abschmecken und auf Portionsteller verteilen,
 jeweils mit einem Sahnehäubchen garnieren und mit Radieschenstiften und
 Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zuckermais mit Knoblauchbutter

Zubereitungszeit: 35 Min.
 Pro Portion ca.: 600 kcal

Zutaten für 4 Personen:
 4 Knoblauchzehen
 4 Stängel Petersilie
 120 g weiche Butter
 Salz, Pfeffer
 4 Maiskolben
 2 EL Öl

Für die Butter Knoblauch schälen und sehr
 fein hacken. Die Petersilie waschen, Blät-
 tchen ebenfalls fein hacken. Butter schau-
 mig rühren und mit dem Knoblauch und
 der Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer
 abschmecken und kalt stellen.

Die Maiskolben putzen, waschen und in
 Salzwasser in 15 Min. weich kochen.

Mais herausnehmen, mit Öl bepinseln,
 pfeffern und auf dem Gartengrill oder in
 der Pfanne von allen Seiten in 8-10 Min.
 goldbraun grillen oder braten. Die Knob-
 lauchbutter dazu servieren.

Bei uns am
 Hoffest vom
 1.9.
 (ohne
 Knoblauch)

Fenchelschnitzel

2 große Fenchelknollen (etwa 750 g) • 1 Teel.
 Salz • Saft von 1 Zitrone • 150 g Emmentaler
 Käse • 60 g Weizenvollkornmehl • 1 Eßl. Soja-
 mehl • 1/2 Teel. Salz • 1 Messerspitze weißer Pfeffer,
 frisch gemahlen • 1 Eßl. Öl • 5-8 Eßl.
 Mineralwasser • 2 Eßl. Weizenvollkornmehl •
 1/8 l Sonnenblumenöl • 1 Zitrone
 Pro Portion etwa 2015 Joule/480 Kalorien

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
 Garzeit: 20 Minuten

Die Fenchelknollen waschen und die Stiele ab-
 schneiden. Das zarte Fenchelgrün aufbewahren.
 Die Fenchelknollen in einem Topf, in den sie
 gerade nebeneinander hineinpassen, mit soviel
 schwach gesalzenem Wasser übergießen, bis sie
 knapp davon bedeckt sind und den Zitronensaft
 zufügen. Den Fenchel 15 Minuten kochen las-
 sen. • Inzwischen den Käse in 4 Scheiben schnei-
 den. Das Weizenmehl mit dem Sojamehl, dem
 Salz, dem Pfeffer und dem Öl verrühren; nach
 und nach soviel Mineralwasser zufügen, bis ein
 dickflüssiger Teig entsteht. Den Teig 10 Minuten
 quellen lassen. • Den Fenchel aus dem Koch-
 wasser heben, abtropfen lassen und jede Knolle
 in 4 Scheiben schneiden. Jeweils 1 Käsescheibe
 zwischen 2 Fenchelscheiben legen und mit
 2 Holzspießchen zusammenstecken. Die gefüll-

Wir fügen
 noch
 einen
 Sauf
 hier
 dazu
 bei uns,
 das fördert die Saufe

ten Fenchelschnitzel in dem Mehl wenden. •
 Das Öl in einer tiefen Pfanne gut heiß werden
 lassen. Die Fenchelschnitzel durch den Aus-
 backteig ziehen und nacheinander bei mittlerer
 Hitze von jeder Seite in etwa 4 Minuten gold-
 braun braten. • Die gebratenen Fenchelscheiben
 abtropfen lassen und warm stellen, bis alle
 Schnitzel gebraten sind. Das Fenchelgrün fein-
 hacken, die Fenchelscheiben damit überstreuen
 und mit Zitronenschnitzen garnieren.

Fenchel
 mal anders!

Neben Kunsthand-
 work und Lederwaren
 Essen stellen sich auch
 viele Initiativen vor.
 keine Hoffest.

Außerdem bieten wir
 Hoffesttungen an:
 ökologisches Landbau
 zum Kennen lernen.