

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)!



Blumenkohlgroatin

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. Radieschenblätter 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, Blättchen ebenfalls fein hacken. Butter schaumig 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 Knoblauchbutter dazu servieren.

Bei uns am Hoffest vom Gold (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. Sojamehl • 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 abschneiden. 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 lassen. • Inzwischen den Käse in 4 Scheiben schneiden. 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 Kochwasser 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 Saße

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

Fenchel mal anders!

Neben Kunsthandwerk und ledernen Essen stellen sich auch viele Initiativen vor. keine Hoffest.

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