

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)!



Buntes Chicoree-Auflauf

Zutaten

- 150 g b* Fusilli
- 2 Chicoree
- 300 g Tomaten
- 250 g Zucchini
- 300 ml b* Milch
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 2 TL Speisestärke
- ca. 50 g Käse, gerieben
- 2-3 TL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2-3 EL Petersilie, gehackt

oder Süß-
kartoffeln
oder Nöbels

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen.
Milch mit Gemüsebrühe aufkochen, mit der in etwas Wasser angerührten Speisestärke binden und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Butter, Salz und Muskat abschmecken.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls längs in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Zucchini leicht salzen und pfeffern. Chicoree putzen, den Strunk abschneiden und die Blätter ablösen.
Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nudeln hineingeben. Abwechselnd Tomaten, Zucchini und Chicoree darauf verteilen, dabei immer etwas von dem geriebenen Käse zwischen die einzelnen Lagen geben.
Die helle Sauce darüber gießen, die Form 1x leicht auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sie sich gut verteilt, und den restlichen Käse darauf streuen.
Im auf 200° vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.
Mit Petersilie bestreut servieren.

oder
Äpfeln
Sie die
Äpfel in
Butter
oder
Nussöl

Die
Salatsoße
ist auch
für mit
etwas
Rosenkohl-
sauce und
dem Sud
aus der
Pfanne mit
feinem
Apfelsaft

Waldorfsalat mit Rosenkohl Apfel & Walnüssen

Zutaten: 500 g Rosenkohl, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 60 g Walnusskerne, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Schalotten, 150 ml Buttermilch, 2 EL Joghurt, 1 EL Mayonnaise, Abrieb und Saft einer ½ Bio-Zitrone.
Zubereitung: Rosenkohl waschen und putzen. Die Hälfte davon vierteln, den Rest fein hobeln. Rosenkohlviertel im heißen Öl in einer Pfanne 6-7 Min. von allen Seiten anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen, halbieren, putzen und in Spalten schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Walnusskerne trocken in einer Pfanne unter Schwenken duftend rösten und wieder abkühlen lassen. Sellerie waschen, putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Apfelspalten, Walnüsse, Sellerie, Schalotten und gehobelten Rosenkohl auf einer Platte anrichten. Den gebratenen Rosenkohl darüber verteilen. Buttermilch, Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In ein Schälchen füllen und den Zitronenabrieb daraufgeben. Das Dressing zum Salat servieren.

Vielen Dank für Ihre Einlage bei uns



In unserem Jahresbrief lesen Sie was Sie damit bewirken können.



Lichtpause KW 52!

Kartoffel-Wirsing-Schicht-Gratin mit Feta-Walnuss-Kruste

gelingt leicht

Für 4 Portionen

- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln + Salz + 75 g Mascarpone (alternativ: Schmand) + 150 g Sahne + 2 Knoblauchzehen + schwarzer Pfeffer + 150 g Feta + 700 g Wirsing + 75 g Zwiebeln + ½ EL Butter + 1 gestrichener TL gemahlener Koriander + 1 Msp. Muskat + 35 g Walnusshälften + *Außerdem:* Tarte- oder Quicheform (Ø 26 cm, alternativ: Auflaufform) + Butter für die Form

1. Kartoffeln schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten garen. Inzwischen Auflaufform fetten. Mascarpone mit Sahne anrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, in Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Sahne-Mischung übergießen. Feta fein zerbröckeln und Hälfte über Kartoffeln verteilen.

2. Wirsing putzen, achteln, waschen, abtropfen lassen, Strunk abschneiden und Achtel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In großes Sieb geben, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zurück in Topf geben. Zwiebeln und übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Butter in kleiner Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zu Wirsing geben, mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles gut vermengen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Wirsing auf Kartoffelmasse verteilen. Walnüsse grob hacken und mit übrigem Feta über Gratin streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + 30 Minuten Backzeit + 15 Minuten Wartezeit
Pro Portion: ca. 543 kcal, 2270 kJ, 18 g EW, 35 g KH, 37 g F, 3 BE



Bestellschluss für KW 1 ist schon am Freitag den 29. 12.

Wir haben noch Bio-Weihnachtsbäume und Weihnachtsplätzchen und Kekse und Tee

Kokoswaffeln mit Clementinen - Dattel-Kompott

Zutaten

- 700 g Saftorangen
- 500 g Clementinen
- 50 g Datteln, bioladen*
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 TL Speisestärke
- 125 g Butter, weich
- 125 g Rohrohrzucker
- 3 Eier
- 200 ml Kokosmilch, bioladen*
- 100 g Naturjoghurt
- 2 TL Backpulver
- 150 g Mehl
- Puderzucker

Zubereitung

Die Orangen auspressen (es sollten ca. 250 ml ergeben). 2 EL davon abnehmen und mit der Speisestärke anrühren. Die Clementinen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Datteln grob kleinschneiden. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen und aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die Datteln zugeben und weiter 4-5 Minuten einkochen lassen. Mit der angerührten Speisestärke binden, nochmals aufkochen und vom Herd nehmen. Die Clementinen unterheben und abkühlen lassen.
Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier nacheinander unterrühren. Dann Kokosmilch und Joghurt zugeben. Mehl und Backpulver mischen und zum Schluss unterheben.
Ein Waffeleisen erhitzen und die Waffeln nacheinander backen, die fertigen Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit dem Clementinen-Kompott servieren.