

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)!



Grünkohl-Bulgur-Salat mit Granatapfelkernen und karamellisierten Cashewkernen

raffiniert

Für 4 Portionen

Satz • 250 g Bulgur • 250 ml Orangensaft • 125 ml Zitronensaft • 4 EL Olivenöl • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 4 TL Agavendicksaft • 300 g Grünkohl • 150 g Zwiebeln • 4 Stiele Minze • 1 Granatapfel • schwarzer Pfeffer • 75 g Cashewkerne

1. 500 ml Wasser mit 3/4 TL Salz im Topf aufkochen. Bulgur einfüllen, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten garen. Auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquellen lassen, bis Bulgur Wasser komplett aufgenommen hat. Lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen Orangen- und Zitronensaft mit Öl in große Schüssel geben. Ingwer schälen und dazureiben. Mit 1 TL Agavendicksaft vermischen. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und Blätter von dicken Blattrippen schneiden. Blätter in ca. 3 mm breite Streifen schneiden und sofort mit Dressing mischen. Zwiebeln schälen, halbieren, sehr fein würfeln und zugeben. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen



abzupfen, einige für die Garnitur zur Seite legen, Rest fein hacken, ebenfalls zugeben und alles gut mischen.

3. Granatapfel quer halbieren und entkernen (s. Tipp). Bulgur und Granatapfelkerne vorsichtig unter Grünkohl-Salat heben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Agavendicksaft abschmecken. Mindestens 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Inzwischen Cashewkerne grob hacken und in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Restlichen Agavendicksaft und 1 Prise Salz zugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Sofort zum Abkühlen auf Teller geben. Salat noch mal abschmecken und mit Cashewkernen und Minze bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 1 Stunde Wartezeit
Pro Portion: ca. 530 kcal, 2220 kJ, 13 g EW, 72 g KH, 20 g F, 6 BE

20.1 DEMO

2024
WILLY-BRANDT-PLAZA BERLIN



Fahrtkosten einfache Fahrt 40 €
Hin u. zurück 80 €. Wechsel zwischen den Bussen und einfache Fahrt möglich.
Anmeldung info@lammertzhof.de

Welches Gerä
können wir zur
Zeit überhaupt
finden?

Wintergemüse mit Kartoffelhaube

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

600 g mehlig kochende Kartoffeln • 3 Möhren (300 g)
300 g Rosenkohl • 1 mittlere Stange Lauch (150 g) • 2 EL natives Olivenöl • 1 Tasse Gemüsebrühe • Meersalz • 40 g Bergkäse
Muskatnuss • 1 Ei • 1/2 • 1 Tasse Milch • 3 EL Frischkäse (60 g)
4 EL fein gehackte Petersilie

Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser dünsten. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, Rosenkohlroschen eventuell halbieren und Lauch in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.
Olivenöl erhitzen und Möhren unter Rühren vier Minuten leicht anbraten, dann Rosenkohl zugeben und weitere drei Minuten braten, Lauch zugeben und kurz dünsten. Gemüsebrühe zugießen, salzen und zugedeckt etwa fünf Minuten garen. Käse reiben.
Kartoffeln schälen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken und mit Meersalz, Muskat, Ei und Käse vermischen. Etwas Milch zugeben, sodass sich die Masse gut spritzen lässt und abschmecken.
Frischkäse und Petersilie zum Gemüse geben, abschmecken und in eine offenste Form geben. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen, Rosetten auf das Gemüse spritzen und unter dem Grill oder im Backofen bei 250 Grad überbacken, bis die Oberfläche goldgelb geworden ist.

Küchen-Tipp

Zum Entkernen der Granatäpfel halten Sie eine Hälfte mit der Schnittseite über die Salatschüssel und klopfen mit einem Esslöffel so lange gegen die Schale, bis alle Kerne herausgesprungen sind.

SAVE THE DATE!



Das sind unsere
Ausätze:

Kleinausgeprägtheit
Ernährungswende

Agrarwende

regionale
Kettläufe

regionale
Ernährung

Verbrauchende
und
Erzeugende
zu schauen

Vielfalt und
Biodiversität

Wirsing-Gerstensuppe mit Rucolapesto

vegan

An nasskalten Tagen wärmt ein Söppchen aus heimischem Gemüse mit italienischen Akzenten
Einweichzeit: 4-6 Stunden
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

■ Gerste sehr grob schroten und in Wasser 4-6 Stunden einweichen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen und 30 Minuten quellen lassen. Lorbeerblatt entfernen.
■ Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln, Möhren und Petersilienwurzeln längs vierteln und in Scheiben schneiden, Sellerie in Scheiben und in Stifte schneiden, Wirsing in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.
Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl leicht anbraten, Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie zugeben und auch leicht braten. Wirsingstreifen, Tomaten, Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Oregano, gegarte Gerste zugeben und etwa 10 Minuten kochen.
■ Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen, fein hacken und mit Rucolapesto verrühren. Vollkornbaguette im Backofen leicht rösten und mit Pesto bestreichen. Suppe kräftig abschmecken und mit Baguette servieren.

Zutaten:

- 100 g Gerste
- 300 g Wasser
- 2 EL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 75 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Möhren
- 50 g Petersilienwurzeln
- 50 g Sellerie
- 300 g Wirsing
- 250 g Tomaten
(eventuell aus dem Glas)
- 1-2 EL natives Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Oregano
- 30 g Kürbiskerne
- 40 g Rucolapesto
(Fertigprodukt aus dem Naturkostladen)
- 8-12 Scheiben Vollkornbaguette

Lauch-Nudeln mit Gorgonzola

Hier peppen wir Wintergemüse mit Gorgonzola auf. Das Ergebnis schmeckt raffiniert-pikant und ist superschnell fertig.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 2 Portionen:

150 g Vollkornbandnudeln
Meersalz
400 g Lauch
1 EL Butter (10 g)
2-3 EL Gemüsebrühe oder Wasser
50 g Gorgonzola
20 g Sahne
10 g fein gehackte Haselnüsse (1-2 EL)
Muskatnuss
Pfeffer
3 EL gehackte Petersilie

■ Für die Nudeln 1,5 Liter Wasser mit 1 1/2 Teelöffeln Meersalz zum Kochen bringen. Nudeln zugeben und bei mittlerer Hitze nach den Angaben des Herstellers bissfest garen. Kaltes Wasser zu den Nudeln geben und abseihen.

■ Lauch in 3mm-Streifen schneiden und in Butter leicht anbraten, ein wenig Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 5-10 Minuten dünsten, dabei gelegentlich wenden. Gorgonzola zerdrücken, mit Sahne und Haselnüssen verrühren und unter das Gemüse rühren. Muskatnuss, Pfeffer und Meersalz zugeben und abschmecken. Nudeln auf Tellern anrichten. Gemüse darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.