

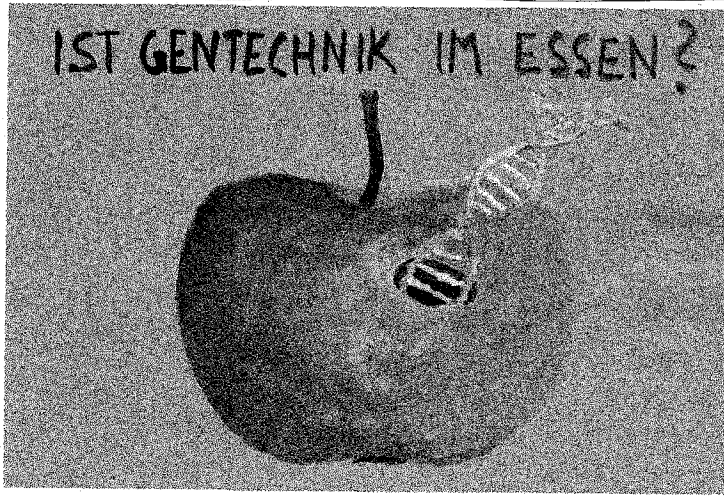
Name: _____

Ich möchte keine Lieferung
zusätzlich be



folgende
Sonstige

IST GENTECHNIK IM ESSEN?



- immer alle
- immer alle
- immer alle



- 75 74 729!

**Grüne
Graupen (mit
Entenbrust)**
** MITTELSCHWER,
RAFFINIERT

Für 2 Portionen

Wie haben
kostbaren
weißen Tofu
+ Tofuschnitten

- GRAUPEN UND ENTE**
- 100 g Gerstengraupen
 - Salz
 - 200 g Brunnenkresse
 - 40 g TK-Erbsen
 - 200 ml Gemüsefond
 - 40 g Schalotten
 - 10 g durchwachsender Speck
 - 1 Entenbrust (ca. 200 g)
 - 1 Ei Olivenöl
 - 10 g Butter
 - Pfeffer

- MÖHREN**
- 4 kleine Saft-Orangen
 - 180 dünne Bundmöhren
 - 1-2 Ei Olivenöl
 - brauner Zucker
 - ½ TL Currypulver

- 1-2 TL Weißweinessig
- ½ TI Speisestärke
- Salz

1. Für die Graupen Gerstengraupen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In leicht kochendem Salzwasser unter gelegentlichem Rühren in 20-22 Minuten weich garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. 80 g Brunnenkresse mit Erbsen in kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Brunnenkresse stark ausdrücken. Mit Erbsen und 100 ml Fond in einem Rührbecher fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und stark ausdrücken. Von der restlichen Brunnenkresse das untere Drittel der Stiele abschneiden. Schalotten und Speck fein würfeln.

3. Für die Möhren von den Orangen 150 ml Saft auspressen. Möhren putzen, schälen und längs schräg halbieren. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Minuten andünsten. Mit 1 Prise braunem Zucker und Curry bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Orangensaft auffüllen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Essig und Speisestärke unterrühren, mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren erwärmen.

4. Haut der Entenbrust leicht einritzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Entenbrust auf der Hautseite darin 1-2 Minuten braten. Entenbrust wenden und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten weitere 8-Minuten garen. Entenbrust herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt kurz ruhen lassen.)

BRUNNENKRESSESALAT MIT WALNÜSSEN UND ORANGENSOSSE

2 Bund Brunnenkresse
50 g Walnusskerne, grob gebrochen
2 unbehandelte Orangen

Orangensosse

6 EL Orangensaft
1 Eigelb
3 EL Sahne
1 TL Balsamico-Essig
1 TL Rotwein- oder Sherryessig
½ TL abgeriebene Orangenschale
(ohne Weißes!)

Die Brunnenkresse putzen, grobe Stiele entfernen. Die Walnüsse vorsichtig in einer trockenen Pfanne rösten, abkühlen lassen, zur Kresse geben und den Salat auf Portionstellern verteilen. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, die weiße Außenhaut dabei entfernen. Um den Saft aufzufangen, über einer Schüssel arbeiten. Die Orangen filetieren, die Filets auf die Kresse verteilen. Saft, Eigelb, Sahne und Essig mit dem Pürierstab cremig schlagen. Orangenschale und Öl, Salz, Pfeffer und Dill einrühren, abschmecken. Über dem Salat verteilen.

Die EU will „neue Gentechnik“-Methoden ohne Kennzeichnung und ohne Risikoprüfung zulassen.

Unsere Wahlfreiheit und die Gentechnik-freie Landwirtschaft sind in Gefahr!

Du bist nicht einverstanden?
Unterschreibe auf der Rückseite dieses Flyers!
Sa, 06.04.2024 Demo „Gehen gegen Gentechnik!“ Landeshauptstadt Düsseldorf
<https://saatgut-festival.de/aktuelles/>
Du möchtest mehr Informationen?
Di, 27.02.2024 um 19:00 Vortrag von Jutta Sundermann, aktion agrar:
„Gentechnik ohne Risiko-Prüfung!“ in der Kopernikusstr. 9 (Lutherkirche) in Düsseldorf-Bilk.
Sa, 09.03.2024 Saatgut-Festival mit Vortrag von Susanne Gura zum Gentechnik- und Saatgutgesetzentwurf der EU
Mi, 13.03.2024 um 18:30 Vortrag Annemarie Volling, Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft, zum EU Gesetzentwurf zu Gentechnik, Zentralbibliothek Düsseldorf, Konrad-Adenauer-Platz 1a, Stadtfenster
Aktionsbündnis gegen Gentechnik Düsseldorf



Brünnensosse ist wider
Kressen ein wichtiges und
Produkt aus der Region.

KW 13 liefern wir schon einen
Tag früher wegen des Feiertags an
Kosttag
→ früher bestellen
! KW 14 ist heute Feiertag
→ früher bestellen bei Lieferung Dienstag + Mittwoch
(+ Boot Donnerstag)

Salat - Bowl mit Grapefruit - Vinaigrette

Zutaten

- 150 g Couscous
- 225 ml Gemüsebrühe, heiß
- ca. 250 g gemischte Blattsalate, z.B. Eichblatt, Endivie, Radicchio
- 1 Staudensellerie
- 1 Chilischote
- 100 g b*Feta
- 3 rote Grapefruits
- 150 ml b*Apfelsaft
- 2 EL b*Agavendicksaft
- 3,5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 geh. TL b*Zucker
- Paprika edelsüß

Zubereitung

Couscous in einen tiefen Teller geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 5 Minuten ausquellen lassen.

Blattsalate putzen, waschen, mundgerecht zerteilen und trockenschleudern. Staudensellerie putzen, waschen und entfädeln. Die Selleriestangen längs vierteln und klein würfeln.

Chili waschen und fein hacken. Feta klein würfeln oder zerbröseln.

Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird und filetieren. Den entstehenden Saft dabei auffangen.

4 EL Grapefruitsaft mit dem Apfelsaft verrühren. Agavendicksaft und 3 EL Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili und die Hälfte der Selleriewürfel kurz darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Den Couscous zugeben, alles ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen. Couscous etwas abkühlen lassen, dann die rohen Selleriewürfel unterheben.

Die Blattsalate auf Bowl-Schalen verteilen. Couscous in die Mitte setzen. Die Grapefruitfilets darauf verteilen. Mit dem Feta bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln

→ www.bioladen.de