

Name: \_\_\_\_\_

Kundennummer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ich möchte keine Lieferung am/vom  
zusätzlich bestellen: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_



- 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)!



## Zutaten

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 3 Granatäpfel
- 300 g b\*Joghurt Natur
- 1 Pk. Vanillezucker
- 30 g Puderzucker
- 200 ml b\*Schlagsahne
- 1 EL Orangenlikör, ersatzweise  
Orangensaft, frisch gepresst

Granatapfel-Joghurt-  
Küsse

→ Rezept von „bioland.de“

Ihre Kiste im Naturkosthandel

## Zubereitung

Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Granatäpfel halbieren. 3 Hälften auspressen (Oder im Mixer zerkleinern und durch ein Sieb passieren). Es sollte ca. 100-120 ml Saft ergeben. Die 4. Granatäpfel-Hälfte in Segmente teilen und die Kerne auslösen. Abdecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

Joghurt, Vanille- und Puderzucker miteinander verrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

Den Granatapfelsaft mit Orangenlikör (Saft) erwärmen. Gelatine leicht ausdrücken und darin auflösen. 2 EL des Joghurts zugeben und glatrühren. Gelatine-Joghurt-Mischung zurück in die Schüssel mit dem Joghurt geben und zugig mit dem Schneebesen einrühren. Die Mischung in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

Dann die geschlagene Sahne unter die Creme heben, in Portionsschälchen füllen, abdecken und mind. 3 Stunden - am besten über Nacht - kalt stellen.

Vor dem Servieren mit den Granatäpfelkernen bestreuen.

## Kohlrabi in Zitronensahne

- |         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 750 g   | Kohlrabi                       |
| 400 g   | Schlagsahne                    |
| 1       | Zitrone, unbehandelt           |
| 2 EL    | Zitronensaft (frisch gepresst) |
| 1 Prise | Zucker                         |
|         | Jodsalz                        |
|         | Pfeffer                        |
| 1 Bund  | Zitronenmelisse                |

Kohlrabi putzen und in dicke Stifte schneiden. Die Sahne aufkochen, den Kohlrabi hineingeben und 15 min köcheln lassen. In dieser Zeit die Zitronenschale abraspeln und die Zitrone auspressen. Den gegarten Kohlrabi aus der Sahne nehmen und warmstellen. Die Sahne erneut zum Kochen bringen und sprudelnd unter Rühren weiterkochen, bis sie die gewünschte Säigkeit erreicht hat. Die Zitronenschale und den Zitronensaft hineingeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenmelisse waschen, gut trocknen und hacken. In die Soße geben, den Kohlrabi zufügen und noch 2 min ziehen lassen.

Oder auch mit Käse wenden

## rote-Bete-Salat mit Feta

### Pastinakenpuffer

- 400 g Pastinaken
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- Jodsalz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Eier
- Weizenvollkornmehl
- Schmalz

Aus Pastinaken, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Butter Pastinakenpüree (ca. 20-30 min kochen)

abgerieben pürieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Die Roten Bete schälen (Einmalhandschuhe benutzen!). Den Apfel waschen und abtrocknen. Die Roten Bete und den Apfel mit Schale mit der Gemüsereibe fein raspeln. Die Walnuskerne grob hacken. Den Käse in kleine Stückchen bröckeln. Nüsse und Käse der Rote-Bete-Mischung beifügen. Für die Salatsauce den Essig mit Honig und Salz verröhren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Rote-Bete-Salat mit der Sauce anmachen.

Dieses etwas abkühlen lassen, mit den Eiern verröhren und soviel Mehl zufügen, daß ein formbarer Teig entsteht. Abschmecken. Schmalz erhitzen und flache Puffer hineingeben. Von beiden Seiten braun backen.

Dazu paßt: In pikanter Ausrichtung eine Bolognese-Soße oder auch Pilzgemüse. In der süßen Variante (evtl. etwas Zucker in den Teig geben) mit Apfelmus oder Kompott servieren.

TIP: Die Puffer lassen sich auch gut in ausgelassenem Speck braten.

oder auch  
Butterhähne wüffeln

Au Samstag, 1.11. ist Feiertag, wahrscheinlich  
wohnfest sein, daher auch des Wochenaufzug bestell selbst  
des Touren am Wochenaufzug → Info folgt

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpesto

Rezept von GUIDOHOF, Limbach

→ Ökoküsten-Kollegen

Für 4 Personen

- 1-2 Kohlrabi, Salz
- 1-2 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch oder gemischt)
- 30-50 g gemahlene Mandeln
- 4-8 EL Olivenöl (je nach Kräutermenge)
- Pfeffer
- 75 g Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mehl, 1 Ei
- Butter zum Braten

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Die Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für das Pesto die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verröhren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Panade den Käse fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Mit Semmelbrösel und Käse mischen und auf einen flachen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Käsemischung wenden.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen, die Kohlrabischeiben darin auf jeder Seite in 2-3 Minuten goldgelb braten. Die Kohlrabischeiben herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuterpesto servieren.