

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)!



ökokiste

### Wirsing mit Polentaschnitten

- Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni grob hacken. Schnittlauch in Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in 2 EL Öl 3 Min. glasig dünsten. Milch zufügen, aufkochen. Peperoni und Schnittlauch dazugeben. Alles fein pürieren. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, Hitze ausstellen. Polenta noch 2 Min. unter Rühren garen. Dann in eine gefettete Auflaufform (20x20 cm) füllen, glatt streichen, beiseite stellen.
- Schalotten und Wirsing in dünne Streifen, Cheddar in kleine Würfel schneiden.
- Sahne, Brühe und Schalotten aufkochen, Wirsing zugeben, 10 Min. köcheln lassen. Thymianblätter und Cheddar zufügen, 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
- Polenta aus der Form stürzen, in Rauten schneiden und im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Wirsing und Polentaschnitten auf Tellern anrichten. Mit Kräutern garnieren.

50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g Peperoni (Glasware),  
½ Bund Schnittlauch, 5 EL Olivenöl, 500 ml Milch, 170 g  
Polenta, Öl zum Auspinseln, 6 Schalotten, 600-700g  
Wirsing, 100 g Cheddar, 200 ml Sahne, 150 ml  
Gemüsebrühe, etwas Thymian, Salz, Pfeffer

Mit Pak Choi kann man auch gut  
eine schnelle Asiasuppe zaubern, mit  
Riz - Nudeln, Jugo und Sojasauce  
(und mit „Suppengemüse“ wie Sellerie und  
Nöhre wird es noch Gerad volles)

### Pak Choi, Knoblauch-Reis & Sesam-Tofu

Gemüse: 500g Pak Choi, 2 EL Sojasoße, 2 EL Sesamöl, 1 TL  
Chiliflocken, Pfeffer; Knoblauch-Reis: 300g Reis,  
1 Knoblauchknolle, Salz; Marinade: 5g Ingwer, 1 Knoblauch-  
zehe, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasoße, Saft ½ Limette, 3 EL Erdnuss-  
butter, Öl; Tofu: 400g Erdnustofu, 2 EL Speisestärke, 8 EL  
Sesam, 2 EL vegane Butter, Salz, Pfeffer

- Pak Choi längs vierteln, auf ein Backblech legen. Aus So-  
jasoße, Sesamöl, Chiliflocken und Pfeffer eine Marinade  
rühren. Über Pak Choi geben. Knoblauchknolle auch mit  
aufs Backblech legen. Bei 180°C für 30 Min. backen.
- Reis mit doppelter Menge Wasser mit etwas Salz kochen.
- Ingwer, Knoblauchzehe, Zwiebel klein schneiden. In Öl in  
einem Topf anschwitzen. Mit Sojasoße ablöschen. Limet-  
tensaft, 150ml Wasser, Erdnussbutter dazugeben, köcheln.
- Tofu in 2cm Stücke schneiden, trocken tupfen und in ei-  
ner Schüssel mit der Stärke gut vermischen. Dann mit Se-  
sam und Salz mischen. In Butter von allen Seiten braten.
- Gebackene Knoblauchknolle: einzelne Zehen aus Schale  
drücken, mit Gabel zerdrücken. Unter den Reis geben.
- Pak Choi mit Sesam-Tofu und Knoblauch-Reis servieren.

Ein Tipp ganz anderer Art:  
Die Ausstellung „Amazonia“  
in Köln mit Bildern von  
Sebastião Salgado !!!

Termine:

14.3. Saatgut-Festival  
→ danach gibt es  
auch Jungpflanzen  
bei uns.

### Sellerie mit Zitronenkruste

400 g Sellerie, Saft von ½ Zitrone, 200 g Wasser, 1 Prise Salz,  
60 g Weizenmehl, 2 Eier, 50 g Vollkornbrösel, Schale von ½  
Zitrone, Fett zum Braten

Den Sellerie schälen und in Scheiben schneiden (ca. 1-2 cm)  
und mit dem Zitronensaft einreiben. Je in einen tiefen Teller  
oder flache Schale, das Mehl/die verquirlten Eier mit Salz  
und Pfeffer gewürzt/die Brösel mit Zitronenschale gemischt,  
geben. Den Sellerie im Wasser weichdünsten, dann  
trockentupfen. Anschließend in Mehl wälzen, im Ei und in  
den Zitronenbröseln und dann ausbacken.

Wer mag, fügt etwas Thymian zu den Bröseln.

### Pastinaken Pommes

1 kg Pastinaken, 4 EL Olivenöl, 1 TL mildes Currypulver, 1 TL Paprikapulver, Salz,  
Pfeffer 4 EL Polenta

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pastinaken schälen und in Stifte  
schneiden (Pommesgröße). Das Öl mit Curry- und Paprikapulver mischen und  
würzen. Die Polenta zufügen und verrühren und dann mit den Pastinaken  
Pommes mischen. Auf 2 Backbleche verteilen (mit Backpapier) und ca. 30  
Minuten backen, evtl. wenden.

→ Auch Pastinaken können schon bald ...

- in der KW 14 liefern wir wegen Karfreitag einen Tag  
früher und der Bestellschluss ist früher
- für den Auftrag von KW 15 ist der Bestellschluss früher

Statt Postelein passt auch gut unser  
würziges Asiasalat  
Mit Zitrusfrüchten kombiniert wird es ein  
optisches und geschmackliches „Faires Werk“.

### Fruchtiger Pastinaken-Postelein-Salat

250g Pastinaken, 1 Grapefruit, 100g Postelein-Salat,  
3 Datteln, Saft ½ Zitrone, 2 EL Kokosflocken, 2 EL Olivenöl,  
1 cm frisch geriebener Ingwer, 1 EL geröstete  
Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer

- Pastinaken schälen und grob raspeln. Grapefruit schälen  
und das Fruchtfleisch würfeln, ebenso die Datteln würfeln.
- Öl, Zitronensaft, Ingwer und Kokosflocken glatt pürieren,  
mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Postelein in tiefen Tellern als Unterlage vorbereiten.  
Pastinaken-Salat darauf verteilen, mittig die Grapefruit-  
Würfel darüber geben. Mit dem Dressing begießen und  
final mit Datteln und gerösteten Sonnenblumenkernen  
garniert servieren.