

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)!



Pak Choi Auflauf

- 200 g Spaghetti
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Milch
- 20 g Speisestärke
- 30 g Walnüsse
- 100 g Bergkäse, gerieben
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 500 g Pak Choi
- 40 g Butter

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Dann abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und mit dem Öl mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Gemüsebrühe und Milch aufkochen. Mit in etwas Milch angerührter Speisestärke binden und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann Walnüsse und 50 g Bergkäse zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Pak Choi putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Blätter in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Stiele ebenfalls quer in ca. 1/2 cm breite Stücke schneiden. 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Stiele und Blätter darin bei starker Hitze 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseite stellen. Eine rechteckige Auflaufform mit der restlichen Butter dünn ausstreichen. Abwechselnd in Längsrichtung Nudeln, Pak Choi und Béchamelsauce einschichten. Mit Béchamel abschließen. Den restlichen Bergkäse auf den Auflauf streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten goldbraun backen. Den Auflauf nach dem Garen 10 Minuten auf einem Rost ruhen lassen. Dann servieren.

Schmorzwiebeln auf Kartoffel-Bohnen-Püree

oder die Zwiebeln zu Gugelkuchen?

Leicht 4 40 Min. Vegan
Plus: 50 Min. Backzeit
Pro Portion: 245 kcal; 8 g E, 7 g F, 39 g KH

- 4 rote Zwiebeln · 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote · 2 EL Sojasoße
- 1 EL Rapsöl · 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Worcestershiresoße (vegan)
- 100 ml Wasser · 500 g Kartoffeln (mehligkochend) · Salz
- 200 g weiße Bohnen aus dem Glas, abgetropft · 1 EL vegane Butter
- 50 ml Sojadrink · Pfeffer · Muskat
- 2 Stängel Petersilie

Süßkartoffel-Feta-Frikadellen mit Rahmspinat

Für 4 Personen: 500 g Süßkartoffeln · 600 g Kartoffeln · Salz
· Pfeffer · Muskat · 2 Zwiebeln (davon 1 rote) · 6 EL Öl · 2-3 kleine grüne Petersilie
· 200 g Feta · 1 Ei (Größe M) · 1 Knoblauchzehe
· 1 Packung (450 g) TK-Biotopspinat · 2 EL Mehl · 2 EL Crème fraîche

Für die Frikadellen Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, waschen und etwas kleiner schneiden. Kartoffeln zugedeckt in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Süßkartoffeln ca. 15 Minuten mitgaren. Dann abgießen, abdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Abkühlen lassen. Rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In 1 EL heißem Öl andünsten. Petersilie waschen und fein hacken. Feta grob zerbröckeln. Zwiebelringe, Petersilie, Feta und Ei unter den Stampf rühren. Aus der Masse 8 flache Frikadellen formen.

Für den Spinat Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gefrorenen Spinat zufügen. 6-7 EL Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mehl auf einem Teller verteilen, Frikadellen darin wenden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Crème fraîche in den Spinat rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Frikadellen mit Spinat anrichten.

Zutaten
(für eine Tarteform 26x30cm)

Für den Mürbeteig

200 g Mehl + etwas Mehl für

die Arbeitsfläche

50 g fein geriebener Parmesan

1 Msp. Backpulver

100 g weiche Butter + Butter

zum Fetten der Form

Für die Füllung

150 g Butternusskürbisfleisch

150 ml Sahne · 2 Eier · Salz

Pfeffer · 1 säuerlicher Apfel

2 Birne · 100 ml Weißwein

2 EL Zucker

Außerdem *Apfelsaft*

4 EL Walnusskerne · 2 Rosma-

rinzweige · 1 EL Butter · 50 g

Schafskäse

Fruchtige Kürbistarte

- Für den Mürbeteig alle Zutaten zu einem Teig kneten. Form mit Butter fetten. Teig dünn auf dem Boden und am Rand der Form verteilen, andrücken und mit einer Gabel einstechen.
- Backofen auf 190°C vorheizen. Kürbisfleisch würfeln und mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf bei mittlerer Temperatur weich kochen. Kürbis abgießen, mit Sahne und Eiern pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Apfel und Birne waschen und putzen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Weißwein, 100 ml Wasser und Zucker dünsten.
- Apfel- und Birnenscheiben aus dem Sud heben, trocken tupfen und auf der Tarte verteilen. Kürbismasse darauf verteilen und die Tarte für 30-40 Min. backen.
- Währenddessen Walnüsse hacken, Rosmarin-zweige zupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Nüsse darin knackig rösten. Schafskäse in grobe Stücke bröseln.
- Die Tarte aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form heben. Mit Walnüssen, Rosmarin und Schafskäse bestreuen. Fertig!

Zubereitung: 60 Min. + Abkühlzeit und 45 Min. Backzeit

Pro Portion (bei 8 Stücken): 410kcal; 30g F, 10g E, 24g KH

1. Zwiebeln halbieren, Wurzelansatz heraus schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken.
2. Sojasoße, Öl, Ahornsirup, Worcestershiresoße, Knoblauch und Wasser vermischen.
3. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform legen und mit Soße beträufeln. Bei 220°C (Ober-/Unterhitze, mittlerer Einschubhöhe) 25 Min. mit Deckel garen. Zwiebeln vorsichtig umdrehen und weitere 25 Min. (ohne Deckel) weich garen. Falls nötig mehr Wasser angießen.
4. Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser gar kochen und abgießen. Ausdampfen lassen. Kartoffeln und Bohnen fein zerstampfen. Mit Butter und Sojadrink cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Petersilie grob hacken. Zwiebeln auf das Püree geben. Mit Soße beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren.

Herzliche Einladung zur offenen Hofführung am Samstag, dem 12.11.

Gerne können Sie sich schon den nächsten Freitag am 10.11. für eine Bestell- und Lieferbestätigung eintragen.