

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)!



EINKAUFSLISTE

Für den Teig:

- 150 g Dinkelmehl
 - 50 g Hartweizengrieß
 - 100 g Margarine
 - 2 EL Sojajoghurt
- Füllung:
- 150 g Rote Beete
 - 100 g gelbe Beete
 - 100 g Rüben
 - 80 g Pastinake
 - 100 g Naturtofu
 - 100 g Seidentofu
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel
 - 1 Zitrone
 - 8 Zweige Thymian
 - 3 TL Kräuter der Provence
 - 2 TL Agavendicksaft
 - 1 EL Gemüsebrühe
 - 1 TL scharfer Senf

(Rezept für 4 Portionen)

Wir haben Yacou
nein entdeckt, letzte
Woche und diese
Woche in Ihres Ökokiste.
Unbedingt auch als
Reihkost mit Köwen
ausprobieren!

Für die Alltagsküche
die Rote Beete und
Kürbisse einzeln
↓ anordnen.

Vegan - Rüben Galette

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Grieß und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Margarine in Stückchen schneiden und zusammen mit dem Sojajoghurt sowie unter Zugabe von kaltem Wasser zügig einen Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Fläche kurz geschmeidig kneten, danach mit Folie umwickelt 20-30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Rüben waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und in der Pfanne kurz anbraten. Tofu, Gemüsebrühe und Senf pürieren und mit Zitronensaft, Kräutern und Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig kreisrund ausrollen und auf ein Backblech legen. Die Tofumassee mittig auf den Teig streichen und mit Thymianblättchen bestreuen. Dabei einen ca. 4-5 cm breiten Rand lassen. Zwiebeln und Rübenscheiben kreisförmig aufschichten und mit Olivenöl sowie Agavendicksaft und Zitronensaft beträufeln. Dann den Teigrand über die Füllung klappen.
4. Rüben-Galette bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Nach 20 Minuten den Teigrand mit gesalzener, geschmolzener Margarine bestreichen. Die Galette ist fertig, wenn der Rand Farbe angenommen hat.

Ein Rezept von
Riegel Köwe

→ Des Weintipp dazu:
Chapelle St. Pierre Rouge
Art. No. 7674
(→ da gibt es auch einen
Fkluslink)

Guten Appetit mit
meinem Rezept-
Puzzle!

- Rote Beete
- 2 mittelgroße Rote Beete
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Akazienhonig
 - 3 EL Balsamicoessig
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - Kräutersalz

- Dinkelplätzchen
- ½ Tütchen Trockenhefe
 - ½ TL Rohrohrzucker
 - 300 ml Milch
 - 300 g Dinkel-Vollkornmehl
 - ½ TL Meersalz
 - 1 Ei
 - 8 EL Öl zum Ausbacken
 - 250 g Quark
 - 3 EL Naturjoghurt
 - 2 EL gehackte Kräuter
 - Kräutersalz
 - Gemüsebrühepulver
 - 25 g abgehobelte Parmesanscheiben

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Hirse
- 850-900 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Muskatnuss
- Pfeffer → oder Köwen
- 150 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido)
- 2-3 EL Sesam
- 3 EL natives Sesamöl
- 600 g Lauch
- 1-2 TL fein geriebener frischer Ingwer
- 30g Rosinen
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Curry
- 1-2 TL Zitronensaft

■ Hirse heiß abspülen. 800 ml Gemüsebrühe mit 1/2 Teelöffel Meersalz aufkochen, Hirse zugeben, aufkochen und etwa 6 Minuten köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Meersalz abschmecken und etwa 15 Minuten quellen lassen. Eine Backblech fetten, Hirsebrei darauf 1 cm dick streichen und ausquellen lassen. Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden und auf die Hirsemasse legen, mit Sesam bestreuen und mit einem halben Esslöffel Sesamöl beträufeln. Bei 220 Grad etwa 15 Minuten backen. Inzwischen Lauch, in 4 cm lange Stifte schneiden und in Sesamöl anbraten, Ingwer und Rosinen zugeben, 50-100 ml Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bissfest dünsten. Sojasoße, Curry, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und abschmecken.

Lauch-Rosinengemüse mit Hirseschritten

→ Eine, die Hirseschritten vorbereiten bis zum Bestreuen.
Da aus ist die Kürbissaison vorbei, aber
Wägel-

Zutaten:

- 400 g Möhren, ca. 4 - 5 Stück
- 400 g Porree, ca. 2 Stangen
- 150 g Zwiebeln, ca. 2 Stück
- 10 Getrocknete Aprikosen
- 130 g Gelbe Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer, ca. daumennagelgroß
- 1 EL Frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Gemüse passt
auch gut
oder
Süßkartoffeln.

Herbstgemüse mit Linsen

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen, waschen und ebenso wie die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Möhren und Porree andünsten. Linsen und Gemüsebrühe zugeben und mit dem geriebenen Ingwer rund 10 Minuten köcheln lassen.

Aprikosen, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und noch weitere 5 Minuten bei geringer Hitze weitergaren.

Varianten:

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne geröstet über das Linsengemüse geben.

Tauschen Sie nach Geschmack das Gemüse aus, z. B. mit Pastinaken, Sellerie oder Kürbis.

Anstelle der gelben Linsen andere Linsensorten ausprobieren, dabei auf die Garzeit achten.

Ergänzen Sie nach Wunsch mit Schafskäse-Würfeln.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de - Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Piltzko
November 2020

Rote-Beete-Türmchen mit Dinkelplätzchen
Für 4 Personen. Pro Person ca. 2,50 €. Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

1. Rote Beete dünn abschälen, in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl mit Honig in einem flachen, breiten Topf karamellisieren lassen.
2. Gemüsescheiben zugeben, kurz anschwanken, mit Balsamico ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten köcheln lassen, mit Kräutersalz würzen. Gemüsescheiben abgießen und abtropfen lassen.
3. Hefe und Zucker in lauwarmen Milch auflösen, 10 Minuten quellen lassen. Mehl mit Salz mischen, Ei und flüssige Hefe zugeben, gut verrühren. Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen. In heißem Fett 16 Plätzchen von beiden Seiten ausbacken.
4. Quark mit Joghurt, Kräutern, Kräutersalz und Gemüsebrühepulver zu Creme verrühren.
5. Kurz vor dem Verzehren die Hälfte der Dinkelplätzchen nebeneinander auf einer Platte anrichten, jeweils eine Rote-Beete-Scheibe darauflegen, mit Quarkcreme bestreichen, ganze Reihenfolge wiederholen. Obenauf mit Quarkcreme enden und mit einem abgehobelten Stückchen Käse verzieren. Lauwarm oder kalt als Vorspeise servieren.