

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)!



Pasta mit frischem Tomaten Pesto

Zutaten

- Pesto:**
- 75 g b* Mandeln
 - 750 g Tomaten
z.B. San Marzano
oder Strauchtomaten
 - 4 Knoblauchzehen, frisch
 - 75 g Parmesan, frisch gerieben
 - 1 geh. EL b*Tomatenmark
(ca. 50g)
 - 2 Handvoll Basilikum (ca. 30g)
 - 100-125 ml b*Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer, frisch gemahlen

- Tomaten-Pasta**
- 400 g b*Spaghetti
 - 400 g Kirschtomaten
 - 2 EL b*Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer, frisch gemahlen
 - Zucker

Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Zubereitung

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften bzw. die Schnittflächen goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und halbieren. Das weiche Innere der Tomaten auslösen, und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Schneidebrett legen, damit sie abtropfen. (Das ausgelöste Fruchtfleisch kann man pürieren und als leckere Basis für eine Tomaten-Vinaigrette verwenden.) ☺

Knoblauch pellen und grob hacken. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Mandeln, Knoblauch und Parmesan im Mixer oder Blitzhacker fein zerkleinern. Tomatenstücke, Tomatenmark, ca. ¼ des Basilikums und 4 EL Olivenöl zufügen und alles nochmals gründlich aufmixen. (Gibt man das Öl sofort in der ganzen Menge hinzu, kann das Pesto einen bitteren Geschmack annehmen)

Die Masse in eine Schüssel füllen und nach und nach das restliche Olivenöl einrühren, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu kann man z.B. eine Tomaten-Pasta servieren:
Spagetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Pasta abgießen und tropfnass unter die Tomaten heben.

Die Spagetti mit dem Pesto und dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

Auberginenröllchen mit Kräutercreme

Ideal zum Vorbereiten und wunderbar auf einem gemischten Vorspeisenteller sind diese leckeren Röllchen. Oder servieren Sie sie mit knusprigem Brot als kleinen Imbiss.
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

- 600 g Auberginen
- natives Olivenöl
- reichlich gemischte frische Gartenkräuter (Basilikum, Petersilie, etwas Pfefferminze, Sauerampfer, Borretsch)
- 30 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 2 EL geröstete und gehackte Sonnenblumenkerne
- 4-8 Cocktailtomaten
- Basilikumblättchen zum Garnieren

☑ Auberginen längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese portionsweise in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten braten.

☑ Kräuter fein hacken, Knoblauch zerdrücken oder fein hacken und beides mit Joghurt und Frischkäse verrühren. Zitronensaft, 1-2 EL Olivenöl, Meersalz, Cayennepfeffer und Sonnenblumenkerne zugeben, verrühren und abschmecken.

☑ Auberginenscheiben mit der Kräutercreme bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

☑ Röllchen auf einer Platte anrichten. Tomaten halbieren oder vierteln und dazwischenlegen, mit Basilikumblättern garnieren und mit wenig Olivenöl beträufeln.

Unserer für den haben sich aus dem Lammertz Hof wieder rausgewaschen. ☺

Spitzkohl mit(Lachs)sahne

Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion ca.: 285 kcal

- Zutaten für 4 Personen:**
- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
 - Salz, 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Butter, 200 g Sahne
 - Muskat, Pfeffer
 - 100 g Räucherlachs
 - 1 Bund Dill

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl vierteln und in Streifen schneiden. Kohl in reichlich kochendem Salzwasser 2-4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Kohl unter Rühren mitdünsten. Sahne dazugießen und einkochen lassen. Kohl mit Muskat und Pfeffer würzen.

Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill waschen und fein schneiden, beides unter den Kohl mischen. Dazu passen in Butter gebratene Fischfilets (z.B. Saibling oder Zander) oder Kartoffeln vom Blech

*und etwas angebraten
ke Champignons
oder
Tofuwürfel
passen gut.*

Au ganzes Salz Kohl sehr platzt, Kohl bleibt klein, die Zeit für's Hacken kein Mühsal wieder oft nicht. Es ist manchmal schwierig mit der Qualität und der Preisrelation für Sie und für uns.

Gnocchi mit Rote Bete in Balsamico, Ziegenkäse und Nüssen

- 100 g Zwiebeln, 2, Knoblauchzehen, ca. 500-800 g Rote Bete, 3 EL Bratolivenöl, „ El Rohrohrzucker, 5 EL dunklen Balsamico Essig, 250-350 ml Gemüsebrühe, 1 Zweig frischer 1/4 TL getr. Rosmarin, 80 g Walnüsse oder Haselnüsse oder Pinienkerne, 2 EL Butter/Margarine, 2-3 Pakete Gnocchi (ca. 800 g), Salz, Pfeffer, 200 g Ziegenfrischkäse oder Mozzarella

Die geschälten Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit dem gehackten Knoblauch anschwitzen. Die Rote Bete ca. 1 cm groß würfeln (nicht zu groß, sonst werden sie nicht schnell genug gar) zufügen und ca. 4-5 Minuten mitbraten. Zucker einrühren und ebenfalls ca. 1 Minute mitbraten und karamellisieren lassen. Mit 3 EL Essig ablöschen und 250 ml Brühe zugießen. Im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten köcheln lassen. Den frischen Rosmarin grob hacken (getrockneten so zufügen). Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Gnocchi in Fett anbraten. Am Schluss den restlichen Balsamico zur Roten Bete zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren den Ziegenfrischkäse in Nocken oben drauf setzen und mit den Nüssen und etwas Rosmarin garnieren.

