

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
zusätzlich bestellen: _____



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 – 75 74 729)!



Bandnudeln mit pikanter Rote-Bete-Käse-Soße

Für 4 Portionen

500 g gegarte Rote Bete (vakuumiert; s. Tipp)
100 g Blauschimmelkäse, z. B. Roquefort oder Gorgonzola
150–200 ml Gemüsebrühe
75 g Sahne
120 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
2 EL Bratöl
Salz
schwarzer Pfeffer
400 g Bandnudeln
40 g Walnusschälchen
1 Bund Dill (ca. 20 g) (TK)
Auf Wunsch
Blauschimmelkäse für die Garnitur

1. Die Hälfte der Roten Bete grob reiben und zur Seite stellen. Die andere Hälfte grob würfeln und in Mixbehälter geben. Käse ebenfalls grob würfeln und zufügen. Brühe zum Sieden bringen. Sahne in Mixbehälter geben und alles fein pürieren, dabei so viel Brühe zugeben, bis eine cremige Soße entsteht.

2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale von ½ Zitrone fein abreiben und Saft auspressen. Öl in Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Rote-Bete-Soße und zur Seite gestellte Rote Bete zugeben. Die Soße erwärmen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb und Saft abschmecken und bei niedriger Hitze warm halten.

3. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Nüsse grob hacken und in Pfanne ohne Fett anrösten, bis

sie fein duften. Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen (s. Tipp) und fein hacken. Die Hälfte des Dills unter die Soße rühren. Nudeln in Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf 4 Teller portionieren. Soße darauf anrichten und mit restlicher Hälfte des Dills und Nüssen bestreut und auf Wunsch mit Blauschimmelkäse-Stückchen garniert servieren.

Dauer: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 703 kcal, 2940 kJ, 23 g EW, 85 g KH, 29 g F, 7 BE

Wenn reife Rote Bete
zu käsig ist, mischt
z.B. auf Hobeln

oder mit horzarella
statt Blauschimmelkäse
wird es
zarter.

KÜCHEN-TIPPS

* Sie können auch frische Rote Bete verwenden. Die Knollen dazu mit Schale je nach Größe ca. 40–50 Minuten in Salzwasser garen, schälen und wie beschrieben weiterverwenden.

Zitrusfruchtsalat mit
Avocado

↳ bereiten Sie mit ihrem
brennenden Kessling -
Zitrusfrüchten

⊗ warum
nicht mal
als
fruchtigen
Rothohl-
Salat

Zutaten 4

- ☐ 3 Blutorange
- ☐ 2 EL Apfelessig oder -balsam
- ☐ 2 TL körniger Senf
- ☐ 1-2 EL b*Ahornsirup
- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ 5-6 EL b*Olivenöl
- ☐ 3-4 Orangen
- ☐ 2 Mineolas
- ☐ 2 Mandarinen
- ☐ 2 rote Zwiebeln
- ☐ ca. 250 g Radicchio ⊗
- ☐ 1-2 Avocados oder
Auchern

Zubereitung

Den Saft von 1 Blutorange mit Apfelessig, Senf und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren.

Die restlichen Zitrusfrüchte so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Früchte halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln.

Alle Salatzutaten auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Zutaten:

- 300 g Butternut-Kürbis, ca. ½ kleiner Kürbis
- 500 g Festkochende Kartoffeln, ca. 4 große
- 2 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

Kürbis-Kartoffel-Puffer

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln grob raspeln.

Das geraspelte Gemüse mit den Eiern, dem Schmand und dem Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüsemasse portionsweise, d.h. einen gut gefüllten Esslöffel, hineingeben und zu Puffern formen. Rund 7–8 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebraten sind.

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

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
November 2020

Tipp:

Die Puffer schmecken besonders gut mit einem Schnittlauch-Schmand-Dip. Hierzu 250 ml Schmand, Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren.

Auch kalt schmecken die Puffer gut, z. B. auf einem herzhaften Brot.

Variante:

Anstelle von Kartoffeln können auch geraspelte Möhren genommen werden.

Nächste Woche darf ich den
Ernährungsrat bei einer Podiums-
diskussion im Salzmannbau
vertreten.