

Name: \_\_\_\_\_

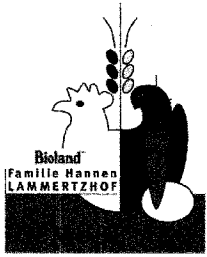
Kundennummer: \_\_\_\_\_

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)!



Gemüse - Pasta mit Zitronenbutter

### Zutaten

- 4 Kohlrabi, ca. 1 kg
- 300 g Möhren, nicht zu dünn
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 1 EL b\*Olivenöl
- Salz
- Zucker
- Abgeriebene Schale v. 1 Zitrone
- 2-3 EL Zitronensaft, fr. gepresst
- 15 g eiskalte Butter, in Stückchen
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Parmesan, fr. gemahlen
- 1 Handvoll Basilikum-Blätter

### Zubereitung

*wenn das zu gewürstet ist, macht es mit etwas Salz und Püdelhochwasser als Sauce und mit Püdelhochwasser*

Kohlrabi und Möhren putzen und mit dem Spiralschneider oder einem Sparschäler zu Spiralen oder dünnen Streifen verarbeiten. Knoblauch fein hacken. Die Spiralen mit einer Schere auf „Spagetti-Länge“ kürzen.

50 g Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse zugeben, mit Salz und etwas Zucker würzen. Unter häufigem Wenden braten. (2-5 Minuten, je nach Größe der Pfanne). Das Gemüse sollte noch einen leichten „Biss“ haben. Zum Schluss den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Zitronenschale und -saft hinzufügen und die kalte Butter unterziehen.

Auf Portionsteller verteilen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

*ein Bioladen-Rezept  
www.bioladen.de*

*Wegen Pfingstmontag  
Bitte an die next zugehen  
Bestellungen denken!*

*KW 23 Defere ist dann  
außer Freitag einen Tag  
früher wegen des Freitags  
und alle müssen früher  
bestellen.*

### Rübstiel

- 1 kg Rübstiel
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Pflanzenmargarine
- 100 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- 200 g Kartoffeln (Pell-)
- 1 TL Jodsalz
- Pfeffer, Muskat

*Klassisch dazu: Bratwürstchen  
+ was es noch etwas knackigs  
mag, auch wenig.*

*Was ist nicht mal mit  
getrockneten Tomaten oder  
einem Kombiwo?*

Den Rübstiel gut waschen, welke Blätter herauszupfen. Die Stengel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und hacken. Margarine erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwas andünsten. Dann zuerst die Stengelstücke des Rübstiels zufügen und ca. 5 min dünsten lassen. Erst dann die feineren Stengelstücke mit den Blättern zufügen. Weitere 2 min dünsten, dann das Wasser angießen. Alles noch etwa 10 min dünsten lassen. Den Rübstiel mit der Sahne pürieren. Die Kartoffeln zerdrücken, zugeben und mitpürieren. Das Stielmus kräftig abschmecken.

*Was keinen Ränderstoffe mag, nimmt hross gebrochene  
wader oder auch mit Basilikum oder Tomaten*

### Spitzkohl-Spätzle mit Tofu & Tomaten

- 1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, 1 EL Olivenöl, 300g (vegane) Spätzle,
- 1 TL Chiliflocken, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 200g Räuchertofu,
- 2 Tomaten, 5 EL weißer Balsamico

- Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel in feine Ringe schneiden, Spitzkohl fein schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel und Kohl 7 Min. scharf anbraten.
- Spätzle hinzufügen und mit Chiliflocken, Thymian und Salz würzen. Weitere 5 Min. braten.
- Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Tomaten grob würfeln. Kohl-Spätzle mit Balsamico Essig ablöschen, Tofu und Tomaten unterrühren.

*was mag,  
lässt es  
leider  
stündig*

### Heidelbeer-Ravioli

Rezept von NATURGARTEN SCHÖNEGGE, Nandlstadt

*↑ Von unseren Shopkisten-Kollegen*

Für 4 Personen

- 250 g Heidelbeeren
- Zucker
- 250 g Mehl
- 225 ml Milch, 1 TL Salz
- 125 g saure Sahne
- 100 g Butter, 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Backzeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen, dann nach Geschmack mit 1-2 EL Zucker mischen. Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, mit 125 ml Milch und Salz zu einem Strudelteig verkneten. Den Teig in 4 Portionen teilen und zu desserttellergrößen Kreisen ausrollen, diese mit saurer Sahne bestreichen. Ein Viertel der Beeren jeweils daraufgeben und die Kreise zu Halbmonden zusammenklappen. Die Ränder etwas andrücken.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter, Ei, restliche Milch und Vanillezucker verquirlen und leicht erwärmen. Die Mischung in eine Auflaufform gießen. Ravioli hineinlegen und im Backofen (Mitte, Umluft 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Die Ravioli mit Zucker bestreut servieren.

### Feine, schnelle Spitzkohlsuppe

- 1 Zwiebel, 1 Porree, 300g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, Öl, Salz,
- 2 Knoblauchzehen, 200ml vegane Sahne, ½ Bund Petersilie
- Zwiebeln, Poree, Kartoffeln und Spitzkohl kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Zur Hälfte mit Wasser auffüllen, salzen. 2 Knoblauchzehen reinreiben.
- Das Gemüse kochen, bis alles weich ist. Vegane Sahne dazu gießen und die Suppe pürieren.
- Wer mag, Petersilie kleinhacken und darüberstreuen.