

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)!



### Römische Zucchini

50 g durchwachsenen Speck  
1 Eßl. Speiseöl

→ odas Tofu

in Würfel schneiden in einer feuerfesten Form erhitzen, die Speckwürfel darin ausbraten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

beide Zutaten abziehen, würfeln, in dem Speck fett andünsten

500 g Tomaten

kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelsätze herauschneiden, die Tomaten grob zerkleinern mit

1 Eßl. gehackten Oreganoblättchen

zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben mit

Salz  
Pfeffer

würzen, dünsten lassen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist

500 g kleine Zucchini

waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini längs halbieren, mit Salz bestreuen

2 Eßl.

Semelmehl

mit

4-5 Eßl. gemischten, gehackten Kräutern (glatte Petersilie, Oregano, Rosmarin)  
40 g frisch geriebenem Parmesan-Käse

6 Eßl. Sahne oder Crème fraîche

zu einer streichfähigen Masse verrühren, auf die Zucchinihälften streichen die Zucchinihälften nebeneinander in die Tomatensauce setzen die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben

Strom: 225-250

Gas: 5-6

Backzeit: 20-25 Minuten.

### Rote Bete Frittatas

500 g gegarte Rote Bete (würfeln und ca. 15-20 Minuten dünsten),  
½ Bund glatte Petersilie (ca. 10 g), 4 Eier, 100 ml Milch, 2 gehäufte EL Dijon Senf, 2 EL Bratöl, 100 g Polenta, Salz, Pfeffer, 10-15 g Sonnenblumenkerne

Den Backofen auf 200° vorheizen, die Rote Bete grob reiben, Petersilie fein hacken, Dann alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne mischen und mit dem Schneebesen verquirlen. Eine Muffinform einfetten und die Masse einfüllen (bis 1 cm unter dem Rand). Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und ca. 20 Minuten backen.

↓ mit einem leckeren Salat servieren

Dieser Saureteig  
brotet uns wieder eine  
Hoffenbrung im M=au

→ Das Rezept können Sie auch als Freundrezept weiter und gib mit Möwen oder Bissen variieren.

### Nudeln mit Wirsingsauce

1 Wirsing (500-750g), 2-4 Knoblauchzehen, 500 g Nudeln (Linguine), etwas Thymian frisch oder getrocknet, 70-100 g getrocknete Tomaten in Öl, 80 g Parmesan, 30 g Butter, Pfeffer

Den Wirsing nach dem Putzen in ca. 1cm breite Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein würfeln, Nudeln im kochenden Salzwasser kochen und den Wirsing in den letzten 3-4 Minuten mitkochen. Die Tomaten würfeln und den Käse reiben. 150 ml Kochwasser zur Seite stellen, die Nudel-Wirsing-Mischung abgießen (evtl. abdecken). Die Butter zerlassen und den Knoblauch leicht anbraten, dann die Nudeln mit dem Wirsing, die Tomaten und den Thymian einrühren. Den Käse unterheben und das Kochwasser nach und nach zugeben, sodass sich eine cremige Sauce bildet. Am Schluss auch mit Thymian garnieren.

Gewürzte Zwetschen

ein "bioladen" Rezept ([www.bioladen.de](http://www.bioladen.de))

### Zutaten

- 125 ml Rotwein, z.B. „Castillo de Alicante“
- 125 ml Rotweinessig
- 125 ml Portwein
- 100 g b\*Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Pfefferkörner, schwarz
- 3-4 Gewürznelken
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 500 g Zwetschen

### Zubereitung

Rotwein, Essig und Portwein zusammen mit dem Zucker und 1 Prise Salz in einen Kochtopf geben.

Pfefferkörner, Gewürznelken, Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian hinzufügen. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten sirupartig einkochen.

In der Zeit die Zwetschen waschen, entsteinen und vierteln.

Den Sud durch ein feines Sieb kurz in eine Schüssel füllen. Dann ohne die Gewürze wieder in den Topf gießen, die Zwetschen zugeben. Alles nochmals ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Die Gewürz-Zwetschen sofort in ein luftdicht schließendes Glas füllen und über Nacht durchziehen lassen.

Die Zwetschen können als Grillbeilage oder auch z.B. zu einer herzhaften Käseplatte serviert werden.

! Nächste Woche ist ein Feiertag, bis auf den Freitag belieben wir Sie einen Tag früher! Auch das Bestellschub verschiebt sich. !