

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)!



Sellerieschnitzel mit Karamellsauce

1 Sellerieknolle, 2 Eier, 6 EL Mehl, 150g Parmesan, 5 EL geriebene Mandeln, 2 EL Öl. Für Karamellsauce: 200g Zucker, 175g Butter, 200 ml Sahne, 1 EL grobes Salz

- Sellerieknolle halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser 3 Min. blanchieren. Eier verquirlen, Mehl auf einen tiefen Teller geben. Parmesan reiben, mit Mandeln mischen und auch auf einen tiefen Teller geben.
- Sellerie gut abtropfen lassen. Nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss im Parmesanmix wenden, leicht andrücken.
- Öl in der Pfanne erhitzen. Sellerieschnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten.
- Für Karamellsauce: Zucker in einem Topf schmelzen lassen, dabei umrühren, damit nichts anbrennt.
- Den Zucker kochen lassen, bis der Zucker eine dunkle Bernsteinfarbe annimmt. Dann sofort Butter in Stückchen dazugeben. Rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen ist. Sahne dazugeben und solange rühren, bis eine homogene Creme entstanden ist. Salz dazugeben und ebenfalls gut unterrühren.

► Möhren-Plätzchen

Zutaten (für 4 Personen): Plätzchen: 200 g Instant-Couscous, 2 Möhren (fein geraspelt), 1 Stange Lauch (fein gehackt), 1 Zweig glatte feingehackte Petersilie, 3 fein gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Sesam, 50 g Quark, 2 Eigelb, 5 EL fein geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Curry. **Außerdem:** 2 EL Olivenöl, 1 Lage Parmaschinken, 1 Gurke, Thymian, 1 Paket Fetakäse.

Zubereitung: Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, in einer Schüssel mit Möhrenraspeln, Lauch, Petersilie, Knoblauch, Sesam, Quark, Eigelb und Parmesan mischen, mit Salz, Pfeffer und Curry herzhaft abschmecken, circa 3 Stunden ziehen lassen. Dann den Teig mit Hilfe eines Anrichtingens zu kleinen Plätzchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Plätzchen darin zusammen mit dem Parmaschinken braten, alles auf Küchenpapier entfetten. Thymian waschen, trocknen. Gurke waschen, trocknen, in Scheiben schneiden, nacheinander mit Möhrenplätz-

chen, Parmaschinken und Fetakäse stapeln, mit Thymian toppen, mit Holzspießen feststecken und servieren.

Pro Person: circa 646 kcal, 31 g E, 37 g F, 47 g KH, 4,4 g Ballaststoffe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- 2-3 Stiele Rosmarin
- 700 g Kartoffeln
- Salz
- 1 kg Auberginen
- b*Bratöl
- 1 große Dose b*Pelati (800g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL b*Tomatenmark
- Zucker
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 40 g b*Butter
- 30 g b*Weizenmehl
- 400 ml b*Milch
- Muskat, frisch gerieben

Salz Zitronen

8 kleine Zitronen, 8 EL grobes Meersalz
kochendes Wasser
Einmachglas 1,5 l
(oder mit verschließbarem Deckel)

Zubereitung (ca. 15 Min.)

7 Zitronen mit einer Gemüsebürste heiß abwaschen und abtrocknen. Diese von oben kreuzweise einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden - am unteren Ende sollen die Zitronen noch zusammenhalten. Über einer Schüssel aufschneiden, um den Saft aufzufangen. Zitronen vorsichtig auseinanderfalten, jeweils 1 EL Salz in die Ritzen jeder Zitrone verteilen und die Früchte jeweils wieder fest zusammendrücken. Zitronen dicht nebeneinander in ein Einmachglas füllen. Die letzte Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem zuvor aufgefangenen Saft sowie dem restlichen Salz in das Einmachglas geben. Das Glas mit kochendem Wasser auffüllen, sodass die Zitronen vollständig mit Wasser bedeckt sind. Es sollten keine Hohlräume entstehen - also so weit wie möglich mit Zitronen füllen. Das Glas mit dem Deckel verschließen und für 3-4 Wochen ruhen lassen. Die Zitronen sind im verschlossenen Glas monatelang haltbar. Zum Verwenden hackt man ein kleines Stück einer Salzzitrone sehr fein und rührt sie in ein Gericht ein. Es kann nicht nur die Schale, sondern auch das Fruchtfleisch verwendet werden. Wem sie zu salzig sind, der kann sie vor dem Weiterverarbeiten mit Wasser abspülen. Salzzitronen verfeinern Gerichte mit Hähnchen, Fleisch und Fisch, aber auch Risotto und Couscous. Die Flüssigkeit kann in Dips und Salatsaucen verwendet werden.

Unsere erste Führung am 6.4. was nicht fertig angekommen... das heißt wir noch diesen Samstag bieten wir eine M-ive Kinderführung an.

Vegetarische Moussaka

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Parmesan fein reiben. Rosmarin von den Stielen streifen und sehr fein hacken.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, abgießen, pellen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Auberginen waschen, putzen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann trockentupfen und nacheinander in einer großen Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Die aufgefangene Tomatenflüssigkeit und 150 ml Wasser zugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten einköcheln lassen.

Die Pelati in Scheiben schneiden oder mit den Fingern grob zerteilen.

Butter in einem Topf auslassen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die kalte Milch einrühren. Ca. 10 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz, Muskat und 2-3 EL Parmesan abschmecken.

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Auflaufform leicht mit Olivenöl fetten. Abwechselnd Kartoffeln, Tomaten mit der Tomatensauce und Auberginen einschichten. Jede Lage leicht salzen, pfeffern und mit einem Teil Rosmarin und Parmesan bestreuen. Die letzte Lage sollte aus Auberginen bestehen. Zum Schluss die Bechamelsauce auf der Moussaka verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.