

Name: _____

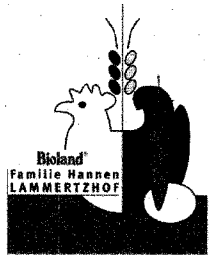
Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

_____ bis _____

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)!

**Zwiebel Quiche mit Apfel und Walnüssen**

80 g kalte Butter, 200 g Dinkelvollkornmehl, 1 Ei, Salz, 500 g Zwiebeln, 2 EL Butter/Margarine, etwas Cayennepfeffer, 200g Äpfel (säuerlich), 50 g getrocknete Datteln, Thymian, 30 g Walnüsse, 50 g Bergkäse gerieben, 2 Eier, 150 g Crème fraiche, Pfeffer

Eine Quiche/Backform fetten und mit Mehl bestäuben, Für den Teig das Mehl mit der gewürfelten Butter, Ei, ½ TL Salz und 2 EL kaltem Wasser verkneten und ausrollen (2 cm hohen Rand einrechnen). Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und ca. 30 Minuten kühlen. Die geschälten Zwiebeln und in Halbringe schneiden und in der Butter ca. 6-7 Minuten anbraten und würzen. Backofen auf 190° vorheizen. Die Äpfel (nach Bedarf schälen) ca. 1 cm groß würfeln, Datteln halbieren und quer in Scheiben schneiden, bei frischem Thymian diesen von den Stielen zupfen. Äpfel, Datteln und Thymian mischen, auf dem Boden verteilen. Für den Guß Eier mit Crème fraiche verrühren und würzen, auf der Quiche verteilen und die gehackten Walnüsse oder -Hälften darauf verteilen, dann den Käse oben drüberstreuen und auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen und noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

1 EL Zitrone oder 2 EL Balsamessig

1 Msp. Honig

1 EL Sojaöl

2 TL Senf

1 kl. Zwiebel, sehr fein gewürfelt, und

2 EL Olivenöl zu einer Soße verrühren.

Diese Salatzutaten sofort in die Soße geben:

200 g Spitzkohl (ohne Strunk) in feine Streifen geschnitten oder gehobelt

150 g Zucchini fein gewürfelt. → oder Tomate, Paprika, Möhre...

3 Stgl. Petersilie grob hacken und mit

2 EL Kürbiskernen bestreuen. → oder Cashew gewürzt oder....

Zubereitung

Eine Tarteform (28cm) mit herausnehmbaren Boden gut fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200° vorheizen.

Butter auslassen. Knäckebrot im Blitzhacker oder mit dem Nudelholz fein zerbröseln. Mit der flüssigen Butter mischen und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Auf der untersten Schiene des Ofens 5 Minuten vorbacken. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Birnen halbieren, schälen, entkernen, in dünne Scheiben hobeln und mit dem Zitronensaft mischen. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika vierteln, waschen, entkernen und quer in Streifen schneiden. Rosmarin von den Stielen streifen und fein hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Porree darin 2-3 Minuten andünsten. Paprika zugeben, 2 Minuten mitschmoren. Zuletzt die Birnen hinzufügen und etwa 1 Minute mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

Schmand, Sahne, Eier und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen. ¾ des Rosmarins unterrühren. Die Schmandmischung zum Gemüse geben, alles miteinander vermengen und gleichmäßig auf dem Tarteboden verteilen.

Im Ofen auf der untersten Schiene bei 200° 35-45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit dem restlichen gehackten Rosmarin bestreuen.

Die Tarte kann lauwarm oder auch kalt serviert werden.

Blumenkohlsalat mit Camembert

Rezept von HOF ENGELHARDT, Unterrunkheim

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g), Salz

½ Zitrone

150 g Champignons

3 Tomaten

150 g Camembert

50 g Walnusskerne

200 g cremiger Naturjoghurt

½ TL Honig

½ EL frisch geriebener Meerrettich (oder aus dem Glas)

1-2 TL Sojasauce

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig kochendem Wasser stellen und die Röschen zugedeckt in 10-12 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und leicht salzen.

Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Die Pilze putzen, abreiben, in Scheiben schneiden, mit 1-2 EL Zitronensaft mischen und auf dem Blumenkohl verteilen. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in Viertel schneiden. Die Viertel entkernen, klein würfeln und salzen. Den Käse in Streifen schneiden. Erst die Tomaten, dann den Käse auf den Champignons anrichten. Die Walnusskerne grob hacken. Für die Salatsauce den Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, Honig, Meerrettich und Sojasauce verrühren. Die Sauce über dem Salat verteilen. Den Salat mit Nüssen bestreuen und kurz ziehen lassen.

Novembergedanken:

Bald beginnt

St. Martin

→ Teilen & Geduld

Gute / Geflügelzöpfe

Reichsprogromacht

Die wieder ist jetzt

M. M. Klimastück

!! Kippunkt, die

Wissenschaft mahnt

Einstimmung auf den

Advent

Was & dankes zu Hause sein

Zutaten

- ☐ 60 g Butter
- ☐ 120 g Knäckebrot
- ☐ 500 g reife Birnen
- ☐ 1 EL Zitronensaft, fr. gepresst
- ☐ 500 g Porree
- ☐ 1 rote Paprikaschote (ca. 250g)
- ☐ 2 Rosmarinzwige
- ☐ 2 EL b*Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- ☐ 200 g b*Schmand
- ☐ 50 ml b*Schlagsahne
- ☐ 3 Eier
- ☐ 75 g würziger Käse, gerieben
- ☐ Muskatnuss, frisch gerieben

* oder gemischt mit
Zutaten

Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte