

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 Mehr mit der gewürfelten Butter, Ei, $\frac{1}{2}$ 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 Bitter 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 Sojasoße

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. → od. Tomate, Paprika, Möhre...

3 Stgl. Petersilie grob hacken und mit

2 EL Kürbiskernen bestreuen. → od. Cashew geröstet oder...

Spitzkohlsalat

Blumenkohlsalat mit Camembert

Rezept von HOF ENGELHARDT, Untermünkheim

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g), Salz
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
150 g Champignons
3 Tomaten
150 g Camembert
50 g Walnusskerne
200 g cremiger Naturjoghurt
 $\frac{1}{2}$ TL Honig
 $\frac{1}{2}$ 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 Dämpfungsbehälter geben. Den Dämpfungsbehälter 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.

Noveumgedanken:

Badbeginn

St. Martin

→ Teile & Freiheit
Gäuse / Geflügelgruppe
Reichsprogramm hat

Nie wieder ist jetzt

M. M. Klumastick

!! Kipppunkt die
Wissenschaft nutzt

Einstellung auf den
Advent

Was ist dankbar 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 Rosmarinzweige
- 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

* od. gewürzt mit
Knoblauch

Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Zubereitung Birnen-Gemüse-Tarte

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 herhaft würzen. $\frac{3}{4}$ des Rosmarins unterrühren. Die Schmandmischung zum Gemüse geben, alles miteinander vermengen und gleichmäßig auf dem Tarteoboden 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.