

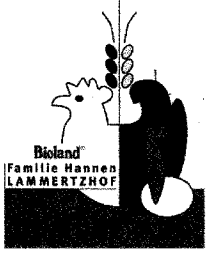
Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten
zusätzlich bestellen: _____

- 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)!



Zutaten

- 6 Stangen Lauch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL getrocknete Tomaten
- 2 EL schwarze Oliven
- 2 EL Kapernäpfel

Geschmorter Lauch mediterran

- 1 Lauch putzen, die Wurzel nur knapp entfernen, damit die Blätter zusammengehalten werden. Stangen längs halbieren und gut waschen. Lauchhälften kürzen, in eine Auflaufform geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und so viel Wasser angießen, dass die Stangen knapp bedeckt sind.
- 2 Lorbeerblätter zufügen, Olivenöl darüber träufeln und den Lauch mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Auflaufform in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Getrocknete Tomaten in ca. 1 cm breite Streifen schneiden (sehr salzige Tomaten in kleinere Stücke schneiden). Nach etwa 10 Minuten die Lauchstangen wenden und die getrockneten Tomaten darüber verteilen. Nach weiteren 5 Minuten Oliven und Kapernäpfel zufügen und das Ganze so lange im Ofen lassen, bis der Lauch weich ist.
- 4 Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den geschmorten Lauch mit Sud sofort servieren.

Weshalb Kapern oder Oliven weg, in mit ein paar Apfel, oder serviert das ganze Lauwurz mit Rucola als Salat.

- Zubereitung: 10 Min. + Backzeit: ca. 20 Min.
- Pro Portion: 220kcal; 19g F, 5g E, 9g KH

Zutaten

- 2 Avocados
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 8 EL Olivenöl
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Blutorangen (alternativ Orangen)
- 4 Stängel glatte Petersilie

Avocado-Eier mit Blutorangensalat

- ▶ Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Avocados halbieren. Aus jeder Hälfte ca. 2 EL Fruchtfleisch herausnehmen. Fruchtfleisch grob würfeln und mit Essig mischen. Avocadohälften auf ein Backblech geben. Falls sie nicht gerade stehen, Avocadoschalen in Muffinformen oder Metallringe legen, damit sie waagrecht stehen bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Eier aufschlagen und in die Avocadohälften gleiten lassen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch etwas weich ist.
- ▶ Senf mit Olivenöl und den Avocadostücken verrühren. Zwiebel in feine Ringe hobeln. Blutorangen in dünne Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln und der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Salat anrichten. Petersilie fein schneiden und darüber streuen. Avocado-Eier darauf setzen und servieren.

→ Einfacher so: 2 Eier, 1 Avocado in Spalten schneiden

- leicht
- 30 Minuten (inkl. Garzeit)
- pro Portion: 450kcal; 10g E, 40g F, 10g KH

Für den Mangold-Lauch-Salat

1 Stange Lauch

100 g Baby-Mangold (oder mit die Mangold Blätter (die sollen dünnsten oder für das Lauch/Porce Rezept).

3 Stängel Zitronenmelisse

1/2 Bio-Zitrone

70 ml Olivenöl

2 1/2 EL Rohrohrzucker

Salz, Pfeffer

Mangold-Lauch-Salat

Den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden, in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Mangold und Zitronenmelisse ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Blätter der Zitronenmelisse abzupfen, fein schneiden und mit Zitronensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Die Lauchringe in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Hesigliche Einladung zur ersten Kinderführung dieses Jahr am Samstag, 13.4. um 11:00. Treffpunkt am Hofeinst

▶ Karamellisierte Pastinaken

Zutaten (für 4 Portionen): 500 g Pastinaken, 2 EL Butter, 3 EL Honig, etwas Öl zum Braten, Salz.

Zubereitung: Die Pastinaken waschen und schälen, dann längs in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln und leicht salzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pastinakenscheiben ungefähr 10 Minuten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Honig unter ständigem Rühren darin auflösen, dann die Pastinakenscheiben wieder hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz abschmecken.

Gentechnik im Essen?

Das möchten wir auch in Zukunft klar erkennen können!

Sehr geehrte Landwirtschaftsministerin Silke Griefen, sehr geehrte Wirtschaftsministerin Mona Neubaur, sehr geehrter Umweltminister Oliver Krischer,

in einem aktuellen Gesetzentwurf der EU ist vorgesehen, dass „neue Gentechnik“-Methoden ohne Kennzeichnung und ohne Risikoprüfung zugelassen werden können. Unsere Wahlfreiheit und die Gentechnik-freie Landwirtschaft sind in Gefahr! Längerfristig stehen intakte Naturkreisläufe und unsere Gesundheit auf dem Spiel. Bitte machen Sie Ihren Einfluss geltend. Kennzeichnungspflicht und Risikoprüfung aller gentechnisch manipulierten Nutzpflanzen und Nutztierle müssen gewährleistet sein!

Mit bestem Dank und freundlichen Grüßen

Datum, Unterschrift

Name in Druckbuchstaben

Intiiert vom Aktionsbündnis gegen Gentechnik Düsseldorf. Mehr Infos unter: <https://saatgut-festival.de/aktuelles/>

→ Demo am Samstag, 6.4. 14:00 - 17:00
Gef-Idelf-Platz

Kiwo
"10 Milliarden"
19:00
Kiwo

9.4. VHS Kaas
19:00
"Jesusd essen und trinken - Gut für das Kiwo und gut für mich", hat dem Ernährungsrat