

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
nicht nur im Osternest erfreuen uns die bunt
gefärbten Ostereier, auch zur Brotzeit machen
die gekochten Eier gute Laune. Kombiniert mit
frischen Sprossen, Kresse oder der leckeren
Bärlauchcreme von Lena's Feinkost, zu Brot
oder Kartoffeln - immer wieder ein Genuss!



Ist Ihr Osternest schon gefüllt?



Für Kurzentschlossene haben wir noch ein paar Ideen:

Bunte Nasch - Eier

aus feinem Marzipan
auch zum Dekorieren von
Torten und Nachspeisen.



Füll-Osterei aus Pappe
mit Oster-Motiven
aus dem Erzgebirge
mit bunten Schoko-
Osterkeksen gefüllt.



Lachender
Schoko-Hase
in edler Zart-
bitterscho-
kolade

Pralinen-Eier
Nougat oder
Blätter-
krokant



Frohe Ostern

Kräuter-Früchtetee
18 Teebeutel, zitro-
nig, blumig, fruchtig.



Vegane Bio Pralinés Dattel-Marzipan

Die kleine Köstlichkeit
ist ein veganer Genuss-
Moment in bester Bio-Qualität.

Zotter Schokotafeln mit beson-
deren Motiven.



Von der Gärtnerei Hecker



Grüne Soßenkräuter

125g in einer Plastiktüte

Unsere Idee für die Zubereitung
einer Frankfurter Grünen Soße:

100g fein gehackte Grüne Soßenkräuter, 1/8l Sonnenblumen-
oder Olivenöl, 3 kalte, geschälte, hart gekochte Eier, 2 EL Zitro-
nensaft, Salz, 1 Prise brauner Zucker, evtl. 250g Joghurt.
Kräuter sowie Eier fein hacken, aus den übrigen Zutaten eine
Marinade rühren und mit Salz und Zucker abschmecken.
Je nach Geschmack auch den Joghurt einrühren. Kräuter und
Eier mit dem Dressing vermischen.



Junger frischer Knoblauch im Bund

Von der frischen Knoblauchstange
kann nach Entfernen der Wurzeln
alles verwendet und verzehrt werden.

NEU bei uns im Kühlregal



Heumilch Sauerrahmbutter

200g (Pergamentpapier)

mindestens 82% Fett, herge-
stellt mit Sauerrahm aus Heumilch.



Söbbeke Joghurt

griechischer Art in zwei ver-
schiedenen Geschmacksva-
rianten - je im 150g Becher:
Auf Feige mit Sonnenblumen-
kernen oder auf Honig.
100 % natürlicher Geschmack
und Genussgarantie.



Liefermodalitäten an Ostern

Am **Karfreitag, 3. April** liefern wir wie gewohnt aus.

Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen dürfen wir an Feiertagen keine haltbaren Lebens-
mittel ausliefern. Diese Artikel sollten Sie bei Bedarf schon früher bestellen.

Die Lieferungen von **Osternmontag** werden auf Mittwoch, 8. April verschoben. Dienstagskunden (7.4.)
bekommen ihre Lieferung etwas später als gewohnt. **Bitte beachten Sie auch die Bestellschlüsse!**

Zutaten:

1 Pckg. Blätterteig TK,
ca. 500g Fenchel, 2 Oran-
gen, 2 EL Olivenöl, 2 Eier,
100 ml Sahne, 60g würzi-
ger Brie, Salz, Pfeffer

Zutaten: 1 Fenchel, 200g
Champignons, 1 Apfel
für das Dressing: 2 EL Tahin,
4 EL Zitronensaft, 8 EL Was-
ser, ½ TL Zitronenschale,
1 Knoblauchzehe, 1 TL Son-
nenblumenöl, 1 TL Balsa-
mico-Essig, 1 Prise Salz,
Pfeffer, Schnittlauch

Zutaten:
250g Couscous, 1/2 TL Salz,
2 Msp gem. Koriander,
900g Weißkraut, 12 ge-
trocknete Aprikosen, 2 EL
Öl, 1 TL Kümmelsamen,
1 TL Kreuzkümmelsamen,
1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ing-
werpulver oder frischen
Ingwer, 500ml Gemüsebrü-
he

Zutaten:
500g Knollensellerie, 100g
Walnushälften, 1/2 Bd
Lauchzwiebeln, 200ml
Milch, 3 Eier, 1/4 TL Chili-
pulver, 150g grobe Hafer-
flocken, 4-5 EL Kartoffel-
stärke, Salz, Pfeffer, Bratöl
für das Chutney:
600g säuerliche Äpfel,
150g Zwiebeln, 1 walnuss-
großes Stück Ingwer, 1 Zi-
trone, 2 EL Bratöl, 2 EL
Zucker, 1 TL mildes Curry-
pulver, 150ml Apfelsaft

Fenchel-Orangen-Tarte

Eine Tarteform (ca. 30 cm Ø) mit Backpapier und Blätterteig auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 200°C (Umluft 180°) auf der unteren Schiene 15 Minuten vorbacken.

Fenchel in Scheiben schneiden. Schale von 1 Orange abreiben, Orangenfilets herauslösen. Fenchelscheiben in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Orangenfilets auf dem Tarteboden verteilen. Eier mit Sahne, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Zerbröckelten Brie auf der Tarte verteilen. Ca. 30 Minuten fertig backen.

Nach einer Idee aus Living at home 06/12

Fenchel-Champignonsalat mit Sesamdressing

Tahin mit Zitronensaft und Wasser glatt rühren. Zitronenschale, gepressten Knoblauch, Öl und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch dazugeben. Fenchel vom Strunk befreien, längs halbieren und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Apfel ach-
teln, vom Kerngehäuse befreien und in ganz feine Schnitze schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

Weißkraut auf Couscous

Couscous mit 250ml kaltem Wasser, Salz und Koriander vermischen und 15 Minuten ziehen lassen. In einem tiefen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen, Couscous in ein Haarsieb geben, Sieb in den Topf hängen und bei aufgelegtem Deckel im Wasserdampf ca. 15 Minuten garen. Wasser sollte köcheln - Couscous immer wieder mit einer Gabel lockern.

Weißkraut von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen, in Streifen hobeln. Aprikosen auch in feine Streifen schneiden. Das Weißkraut in einem Topf mit Öl anbraten, mit den Gewürzen abschmecken und mit Brühe aufgießen. 15-20 Minuten bissfest garen lassen. In den letzten 5 Minuten die Aprikosen dazugeben.

Bei Bedarf mit Salz und Ingwer nachwürzen. Mit Petersilie garnieren.

nach einer Idee von köstlich vegetarisch 3/11

Sellerie-Walnuss-Puffer mit Apfel-Chutney

Für die Puffer Sellerie schälen und grob raspeln. Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 0,5 cm breite Ringe schneiden. Milch, Eier und Chili verrühren. Mit Haferflocken, Stärke, Walnüssen, Sellerie und Lauchzwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 45 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen für das Chutney Äpfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 5 Minuten anschwitzen.

Zucker und Curry einrühren. Äpfel, Zitronen- und Apfelsaft dazugeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln. Zitronenabrieb zum Chutney geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwas abkühlen lassen. Pufferteig gut durchrühren und nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Backofen auf 100° vorheizen.

Portionsweise Bratöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je 1 EL Puffermasse in die Pfanne geben, etwas flach drücken und nach und nach ca. 24 Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten ausbraten. Fertige Puffer im Backofen warm halten. Puffer mit Chutney servieren.

aus köstlich vegetarisch 6/13