

Naturkost Schniedershof  
Heiligenhäuschenweg 9  
47669 Wachtendonk

Rezept der Woche 21/12

Zu bestellen per eMail oder in  
unserem Online Shop

Alle hier angegebenen Waren  
sind bei uns in echter Bio-  
Qualität erhältlich

[naturkost@schniedershof.de](mailto:naturkost@schniedershof.de)  
[www.schniedershof.de](http://www.schniedershof.de)

## Unsere Gemüse- und Obst Abos in der Übersicht Woche 21 (21.05.-26.05.2012)

Gemüse 03	Gemüse 06	Gemüse 09	Gemüse 12	Gemüse 15
300g Möhren, NEUE ERNTE	450g Möhren, NEUE ERNTE	350g Möhren, NEUE ERNTE	500g Möhren, NEUE ERNTE	600g Möhren, NEUE ERNTE
300g Broccoli	450g Broccoli	450g Broccoli	600g Broccoli	600g Broccoli
1 Kopfsalat	1 Gurke Bundzwiebeln	1 Batavia, grün Bundzwiebeln 500g Mangold, bunt	1 Batavia, rot Bundzwiebeln 600g Spargel, II. Wahl	1 Eissalat Bundzwiebeln 500g Spargel, II. Wahl 1 Staudensellerie
Obst 03	Obst 06	Obst 09	Obst 12	Obst 15
400g Äpfel, kleine Sortierung	750g Apfel Jonagold, große Sortierung	750g Apfel Jonagold, große Sortierung	900g Apfel Jonagold, große Sortierung	900g Apfel Jonagold, große Sortierung
160g Birne Conference	150g Birne Conference	300g Birne Conference	400g Birne Conference	250g Birne Conference
320g Bananen	400g Bananen	800g Bananen	900g Bananen	1kg Bananen
2 Kiwi	500g Rhabarber 400g Saftorangen	650g Rhabarber 500g Saftorangen 2 Kiwi	250g Erdbeeren 500g Saftorangen 3 Kiwi 130g Zitrone	500g Erdbeeren 600g Saftorangen 3 Kiwi 130g Zitrone

## Möhren

Die Möhre gehört zur Familie der Doldengewächse und kommt auch als Wildform in Mitteleuropa vor. Die kultivierte Form ist vermutlich aus einer Kreuzung der wilden Möhre mit der im Mittelmeerraum beheimateten Riesenmöhre hervorgegangen. Es gibt zahlreiche Formen, die von spitz, kegelförmig bis eiförmig variieren. Die Konkurrenzfähigkeit der Möhre gegenüber Unkräutern ist relativ schwach ausgeprägt, daher spielt die Unkrautregulierung eine wichtige Rolle. Im ökologischen Anbau werden hierzu keine chemischen Unkrautvernichter eingesetzt, sondern mechanische Maßnahmen ergriffen. Dies ist mit einem erhöhten Arbeitseinsatz verbunden, vor allem wenn in den Reihen von Hand gejätet werden muss. Eine weitere physikalische Methode der Unkrautregulierung ist das so genannte Abflammen. Dabei wird, kurz bevor die ersten Pflänzchen erscheinen, mit einer Flamme die Bodenoberfläche kurzzeitig stark erhitzt, so dass bereits vorhandene Unkräuter geschädigt werden.

Möhren enthalten reichlich Carotin (Vorstufe des Vitamin A), Vitamin C, und Vitamin B1 und B2. Durch Kochen und eine Fettbeigabe kann das Carotin besser aufgenommen werden.

## Hummus - Auflauf mit Möhren

für 4 Personen

1 Glas Kichererbsen – 800g Möhren – 600ml Gemüsebrühe – 4EL Zitronensaft –  
2 Knoblauchzehen – 50g Tahin (Sesammus) – Salz – schwarzer Pfeffer – gem. Kreuzkümmel  
4EL Sahne – 100g Feta – 2 EL Sesam – evtl. 3 Stiele glatte Petersilie



Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Möhren schälen und längs halbieren oder vierteln. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Gemüsebrühe in einen Topf zum Kochen bringen und Möhren darin 5-6 Min. garen, mit Schaumkelle herausnehmen und in Sieb abtropfen lassen. 80ml Brühe abnehmen und beiseite stellen, Rest weggießen. Inzwischen Kichererbsen mit Zitronensaft pürieren, Knoblauch schälen und dazu pressen. Tahin und 80ml Brühe zum Kichererbsenpüree geben und alles zu einem cremigen Hummus verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Hummus in eine Auflaufform geben, glatt streichen, Möhren und Sahne darauf verteilen. Feta zerbröckeln, darüber geben und

für ca. 25 Min. backen. Mit Sesam bestreut und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.  
Dazu passt Baguettebrot.  
Aus: köstlich vegetarisch 3/2012

## Zitronige Pilzsoße mit Bundzwiebeln

für 4 Personen

500g Austernpilze(oder Champignons) - Bundzwiebeln – 2EL Butter – 2EL Olivenöl – 1EL Speisestärke – 400ml Gemüsebrühe – 100g Sahne – 1 Zitrone – 1EL Apfeldicksaft(oder Agavendicksaft) – Salz – schwarzer Pfeffer

Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden. Bundzwiebeln putzen, waschen und in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Einige grüne Ringe für die Deko zur Seite legen. Je 1EL Butter und Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen und Vorgang mit übrigen Pilzen wiederholen. Zum Schluss alle Pilze zurück in den Topf geben. Bundzwiebeln zu den Pilzen geben, mit Stärke bestäuben und mit Brühe und Sahne aufgießen. 10-15 Min.im offenen Topf bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Soße mit Apfeldicksaft, Salz, Pfeffer und 1-2EL Zitronensaft würzen. Mit Schalenabrieb und grünen Bundzwiebeln bestreut servieren.

Lecker zur Reis oder Nudeln

Aus: köstlich vegetarisch 3/2012



## Broccoli Suppe mit Käsebällchen

für 4 Personen

Suppe: 600g Broccoli - 1 l Gemüsebrühe - 1 Zwiebel - 2 EL Butter - 1 EL Mehl - 100 ml Weißwein - 100 ml Sahne – Muskat - Salz

Käsebällchen: 80g kräftiger Käse - 2 EL Frischkäse - 3-4 Stängel Petersilie - 2 EL fein gehackte Mandeln - 1 EL Paniermehl - 1 Eigelb - Pfeffer

Für die Käsebällchen den geriebenen Käse mit den restlichen Zutaten vermengen und in Kühlschrank stellen. Zum Garen die Bällchen in Salzwasser für ca. 2 Min. garziehen lassen und erst zum Schluss in die Suppe geben. Für die Suppe den Broccoli in der Brühe bissfest garen und herausnehmen. Die Brühe beiseite stellen. Zwiebel in der Butter anschwitzen mit Mehl bestäuben und langsam mit Brühe, Wein und Sahne aufgießen. Einige schöne Broccoli Röschen zurückhalten, den Rest in die Suppe geben und pürieren. Vor dem Servieren die Röschen & Bällchen in die Suppe legen.

Aus: [www.paradieschen.de](http://www.paradieschen.de)



## Erdbeer-Spargelsalat

für 4 Personen

500g weißer Spargel – Salz - 1 TL Rohrohrzucker - 1EL Butter - 250g Erdbeeren - 1 Kopfsalat - 1 Schälchen Kresse - 2 EL Rotweinessig - 3 EL Öl - 2 EL Nussöl - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zuerst den Spargel schälen, gemeinsam mit Salz, 1/2 TL Zucker und Butter bissfest kochen, abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen und vierteln. Den Salat und die Kresse waschen und abtrocknen lassen. Für die Marinade den Essig, 1/2 TL Zucker, etwas Wasser und eine Prise Salz verrühren. Die Öle mischen und gemeinsam mit der Marinade über den Salat geben und gut durchmischen.

Aus: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

