



Liebe Kunden! KW 03 vom 14.01.2019

## Sonderangebote! - Reispasta!

Felicia Bio Pasta ist eine italienische Spezialität, hergestellt vom apulischen Familienunternehmen **Molino Andriani**.

Die schonende Verarbeitung der Rohstoffe erhält die wertvollen Inhaltsstoffe und macht die Pasta besonders fein und wohlschmeckend.

### Reis Tricolore Fusilli - glutenfrei -

Für den natürlichen und typischen Geschmack sowie die intensive Farbe der Felicia Bio Reis Tricolore Pasta werden Tomaten und Spinat verwendet.

Zutaten: Reis\*, Tomaten\* (2%), Spinat\* (2%) 3,29 €



### Reispasta Penne Vollkorn - glutenfrei-

Die Reis-Pasta besteht zu 100% aus Vollkornreis. Zutaten: Vollkornreis\* 2,29 €



## Mitarbeiter gesucht!

Wir benötigen Verstärkung!

Haben Sie Lust uns beim Richten oder Ausfahren der „Grünen Körbe“ zu unterstützen.

Oder kennen Sie eventuell jemanden, der eine Beschäftigung sucht?

Dann melden Sie sich bitte bei uns im Büro.

Montag bis Freitag von 8-12 Uhr.

Tel: 09391 5000 335 oder

per Mail: [info@gras-huepfer.de](mailto:info@gras-huepfer.de)

In der KW 05 gibt es wieder die beliebten

### Hähnchen vom Bioland Hof Behl

aus Schippach bei Miltenberg.

Bestellschluss ist Freitag der 25.01.19.

Hähnchen ca. 2 kg für 15,90 €/kg

**Stangensellerie oder auch Bleichsellerie** war schon bei den alten Römern und Griechen beliebt.

Das Gemüse ist sehr kalorienarm und passt zu Dips wie Salaten.

Stangensellerie kann roh, gedünstet oder gebraten verzehrt werden.

Bei Ersterem empfiehlt es sich, die zarteren inneren Stangen zu verzehren. Gedünstet

oder gebraten eignet er sich sehr gut als Beilage für Fisch- und Geflügelgerichte. Ein weiteres leckeres und einfaches Gericht ist überbackener Sellerie. Vielleicht etwas unerwartet ist die Kombination mit Obst:

Sie können ihn z.B. auch mit Äpfeln servieren.

Im Stangensellerie sind viele Vitamine enthalten, unter anderem Vitamin E, A, B1 und C. Außerdem sind die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen enthalten.

Die Lagerung von Stangensellerie ist sehr einfach. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich problemlos ein bis zwei Wochen aufbewahren.

Quelle: [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de) / Foto : [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Auch wir sind jetzt bei Facebook!

Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben? Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Eine gute Woche  
wünscht Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 04/19  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w w .gras-huepfer.de  
 DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag den 21.01.19 bis Freitag, 25.01.19 KW 04/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

|                  |          |   |
|------------------|----------|---|
| Gemischt:        | S M L XL | Salat Zuckerhut, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln Queen Anne, Fenchel, Rettich rot/lila, Grünkohl (M, L, XL), Clementinen, Bananen, Äpfel |
| Gemüse/Salat:    | S M L XL | Salat Zuckerhut, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln Queen Anne, Fenchel, Schlangengurke, Paprika rot, Broccoli, Paprika gelb (M, L, XL)     |
| Mild:            | S M L XL | Salat Zuckerhut, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln Queen Anne, Fenchel, Rettich rot/lila, Broccoli (M, L, XL), Clementinen, Bananen, Äpfel |
| Regionaler Korb: | S M L XL | Salat Chiccoree, Sprossennmix, Kartoffeln Queen Anne, Rote Bete, Möhren, Pastinaken (M, L, XL), Champignons (L, XL), Äpfel, Birnen    |
| Obst:            | S M L XL | Äpfel, Birnen, Bananen, Clementinen, Orangen, Kiwi, Grapefruit, Zitronen  |

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung

|                                   | €/Einheit     | Bestellmenge:  | €/Einheit             |
|-----------------------------------|---------------|--|-----------------------|
| <b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>  |               | <b>Obst</b>  |                       |
| .....St Auberginen, Sp            | 6,99 / kg     | .....St Ananas, CR   | 2,99 / St             |
| .....kg Fenchel, I                | 3,99 / kg     | .....St Avocado, Mx/Sp ?   | 2,29 / St             |
| .....kg Lauch, Regional           | 5,69 / kg     | .....kg Äpfel der Woche, D   | 4,19 / kg             |
| .....kg Mangold, Italien          | 5,69 / kg     | .....kg Äpfel der Woche, 3 kg Vorratstütze                             | 11,94 € / 3 kg..Sorte |
| .....kg Paprika gelb, Sp          | 6,39 / kg     | .....kg Äpfel Elstar, D  | 4,19 / kg             |
| .....kg Paprika grün, Sp          | 6,39 / kg     | .....kg Apfel Gala, D  | 4,19 / kg             |
| .....kg Paprika rot, Isr          | 6,39 / kg     | .....kg Apfel Santana, D   | 4,19 / kg             |
| .....St Schlangengurke, Sp        | 2,09 / St     | .....kg Apfel Topaz, Regional  | 5,89 / kg             |
| .....kg Spinat, I                 | 7,79 / kg     | .....kg Bananen, DO/PE   | 2,99 / kg             |
| .....St Stangensellerie, Sp       | 2,99 / St     | .....kg Birnen, F  | 5,49 / kg             |
| .....kg Tomaten, Isr.             | 5,89 / kg     | .....kg Clementinen, I   | 3,99 / kg             |
| ....250g Cherrytomaten, Sp        | 2,79 / 250 g  | ...200 g Datteln, am Zw eig, Isr                                       | 3,19 / 200 g          |
| .....kg Zucchini, Sp ?            | 6,19 / kg     | ...200 g Datteln, große Früchte, Isr                                   | 5,99 / 200 g          |
| <b>Wurzelgemüse</b>               |               | .....St Granatapfel, Sp  | 2,39 / St             |
| .....St Knollensellerie, Regional | 3,89 / kg     | .....St Kaki, Sp   | 1,49 / Stück          |
| .....kg Gelbe Bete, D             | 3,89 / kg     | .....St Kiwi, I  | 0,69 / St             |
| ....100g Ingwer, Ch/Pe            | 1,20 / 100 g  | .....St Kiwi gelb, I   | 0,75 / St             |
| ....100g Kurkuma, PE              | 1,39 / 100 g  | .....St Limetten, MX   | 7,99 / kg             |
| ..Stange Meerrettich, A           | 14,90 / kg    | .....St Mango, PE  | 2,39 / St             |
| .....kg Möhren, Regional          | 2,69 / kg     | .....kg Orangen, I   | 3,29 / kg             |
| .....kg Navetrübchen, F           | 5,59 / kg     | .....kg Blutorangen, I   | 3,29 / kg             |
| .....kg Pastinaken, D             | 5,49 / kg     | .....kg Zitronen, I  | 6,59 / kg             |
| ....Bund Radieschen, I            | 2,29 / Bund   | .....kg „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg       |                       |
| .....kg Rettich schw arz, D       | 3,99 / kg     | solange der Vorrat reicht  |                       |
| .....St Rettich weiß, I           | 2,29 / St     | <b>Kartoffeln</b>  |                       |
| .....kg Rote Bete, Regional       | 3,39 / kg     | ..... Kartoffeln Agria, vfk, Regional                                  |                       |
| .....kg Schw arz w urzeln, NL     | 5,19 / kg     | ..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg  |                       |
| .....kg Wurzelpetersilie, D       | 8,99 / kg     | ..... Kartoffeln Laura, rotschalig, fvk, Regional                      |                       |
| <b>Kohlgemüse</b>                 |               | ..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg  |                       |
| .....St Blaukraut, D              | 3,89 / kg     | ..... Kartoffeln Regina, fvk, Regional                                 |                       |
| .....St Blumenkohl, F             | 5,19 / St     | ..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg  |                       |
| .....kg Broccoli, I               | 6,79 / kg     | ..... Kartoffeln Queen Anne fvk, Regional                              |                       |
| .....kg Grünkohl, Regional        | 5,99 / kg     | ..... 2,49 €/ kg .....5,90 €/2,5 kg .....11,20€/5 kg .....19,90€/10kg  |                       |
| .....St Kohlrabi, Italien         | 1,99 / St     | ..... Frühkartoffeln mk, Regional                                      | 2,99 / kg             |
| .....St Spitzkraut, Sp            | 4,59 / kg     | .....kg Bataten / Süßkartoffeln, I                                     | 4,59 / kg             |
| .....St Weißkraut, Regional       | 3,39 / kg     | .....kg Topinambur, Regional   | 5,49 kg               |
| .....St Wirsing, I                | 5,29 / kg     | <b>Zwiebeln</b>  |                       |
| .....kg Chinakohl, D              | 4,99 / kg     | .....kg Gemüsezw iebeln, D   | 3,99 / kg             |
| <b>Salate</b>                     |               | .....kg Zwiebeln gelb, Regional  | 2,99 / kg             |
| .....St Salat der Woche F         | 2,89 / St     | .....kg Zwiebeln rot, D  | 3,99 / kg             |
| .....100 g Salat Chiccoree, D     | 1,15 / 100 g  | .... Bund Zwiebeln im Bund, I  | 2,99 / Bund           |
| .....St Salat Endivien, I         | 3,79 / Stück  | .....kg Schalotten, A  | 5,99 / kg             |
| .....St Salat Batavia, F/I        | 2,89 / St     | .....kg Knoblauch, D/A   | 1,49 / 100g           |
| .....St Salat Eichblatt, F/I      | 2,89 / St     | <b>Pilze</b>   |                       |
| .....St Salat Kopf, F/I           | 2,99 / St     | .....200 g Austernpilze, Regional                                      | 2,99 / 200 g          |
| .....100 g Feldsalat, Regional    | 3,29 / 100 g  | .....200 g Champignons, Regional                                       | 2,29 / 200 g          |
| .....kg Salat Radicchio, I        | 6,89 / kg     | <b>Nüsse</b>   |                       |
| .....kg Salat Zuckerhut, I        | 4,59 / kg     | ...Beutel Erdnüsse mit Schale, I                                       | 4,59 / 330 g          |
| .....100 g Salat Rucola, D        | 2,79 / 100 g  | .....200 g Walnüsse lose, F  | 3,12 / 200 g          |
| <b>Sprossen / Kräuter</b>         |               | .....100 g Pistazien, USA  | 3,89 / 100 g          |
| ....Schale Kresse, regional       | 0,99 / Schale | .....200 g Maronen, gegart, F  | 4,99 / 200 g          |
| ....Schale Sprossennmix, D        | 2,99 / Schale | <b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b> |                       |
| <b>Kürbis</b>                     |               |  |                       |
| .....St Hokkaidokübis, D          | 3,89 / kg     |  |                       |

## Backwaren im Januar 2019

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

|       |      |                            |        |        |
|-------|------|----------------------------|--------|--------|
| ..... | 1003 | Bauernlaib                 | 1000 g | 4,30 € |
| ..... | 1030 | Dinkelbrot                 | 750 g  | 4,50 € |
| ..... | 1035 | Dinkel Haferbrot           | 750 g  | 4,50 € |
| ..... | 1036 | Dinkel Saatenbrot          | 500 g  | 3,50 € |
| ..... | 1051 | Dinkelvollkorn Toastbrot   | 500 g  | 3,85 € |
| ..... | 1034 | Dinkel Chiabrot,           | 500 g  | 3,90 € |
| ..... | 1006 | Emmerbrot                  | 750 g  | 4,50 € |
| ..... | 1023 | Emmer Dinkelbrot           | 500 g  | 3,50 € |
| ..... | 1010 | Frankenlaib                | 1000 g | 4,30 € |
| ..... | 1020 | Frankenlaible              | 500 g  | 2,40 € |
| ..... | 1074 | Frankenstolle              | 1000 g | 3,90 € |
| ..... | 1032 | Hausbrot                   | 750 g  | 4,50 € |
| ..... | 1018 | Nuss Möhrenbrot            | 750 g  | 4,85 € |
| ..... | 1012 | Roggenbrot                 | 750 g  | 4,00 € |
| ..... | 1011 | Sonnenblumenbrot           | 750 g  | 4,20 € |
| ..... | 1020 | Urgetreidebrot,w eizenfrei | 750 g  | 4,10 € |
| ..... | 1580 | RoggenKorn -verpackt-      | 400 g  | 3,30 € |
| ..... | 1072 | Walsnussbrot               | 750 g  | 4,85 € |
| ..... | 1015 | Quinoa Brot                | 500 g  | 3,50 € |

#### **Helle Brote**

|       |      |                                   |        |         |
|-------|------|-----------------------------------|--------|---------|
| ..... | 1191 | Fränkisches Baguette m. Sauerteig | 350 g  | 2,30 €  |
| ..... | 1157 | Dinkelbaguette hell               | 250 g  | 2,45 €  |
| ..... | 1087 | Dinkel Ruchmehlbrot               | 500 g  | 3,85 €  |
| ..... | 1092 | Focaccia, Fladenbrot              | 350 g  | 2,85 €  |
| ..... | 1077 | Gew ürzbrot                       | 750 g  | 3,90 €  |
| ..... | 1075 | Rhöner Landbrot                   | 3000 g | 11,50 € |
| ..... | 1081 | Wurzelbrot                        | 350 g  | 2,70 €  |
| ..... | 1192 | Oliven Ciabatta                   | 350 g  | 2,60 €  |

#### **Vollkornbrötchen**

|       |      |                         |         |        |
|-------|------|-------------------------|---------|--------|
| ..... | 1120 | Dinkel Vollkornbrötchen | 1 Stück | 0,85 € |
| ..... | 1121 | Dinkelfladen            | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1174 | Dinkel Saatenbrötchen   | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1100 | Fränkis                 | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1101 | Kürbiskernbrötchen      | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1109 | Weizenvollkornbrötchen  | 1 Stück | 0,75 € |

#### **Helle Brötchen**

|       |      |                                 |         |        |
|-------|------|---------------------------------|---------|--------|
| ..... | 1167 | Dinkel ChiaBatta Brötchen       | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1170 | Dinkel Seelen                   | 1 Stück | 1,20 € |
| ..... | 1178 | Dinkel Oliven Seelen            | 1 Stück | 1,70 € |
| ..... | 1177 | Dinkel Rosmarin Seelen          | 1 Stück | 1,40 € |
| ..... | 1182 | Fitnessbrötchen                 | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1150 | Kipf                            | 1 Stück | 0,50 € |
| ..... | 1161 | Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl | 1 Stück | 1,10 € |
| ..... | 1160 | Laugenstange, vegan, Dinkelmehl | 1 Stück | 1,10 € |
| ..... | 1190 | Pitabrötchen                    | 1 Stück | 0,70 € |
| ..... | 1151 | Rosenbrötchen                   | 1 Stück | 0,50 € |

#### **Pikantes**

|       |      |                      |         |        |
|-------|------|----------------------|---------|--------|
| ..... | 1092 | Focaccia, Fladenbrot | 1 Stück | 2,85 € |
| ..... | 1243 | Käsestange, hell     | 1 Stück | 1,50 € |
| ..... | 1442 | Käsestange mit Mohn  | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 1446 | Paprikastange        | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 1444 | Spinatstange         | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 1240 | Laugen Crossaint     | 1 Stück | 1,60 € |
| ..... | 1195 | Vischgauer           | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1401 | Pizza                | 1 Stück | 3,30 € |
| ..... | 185  | Pomodori             | 1 Stück | 1,70 € |

#### **Gebäck**

|       |      |                                    |         |        |
|-------|------|------------------------------------|---------|--------|
| ..... | 1248 | Apfel Streusel Plunder             | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1238 | Crossaint vegan                    | 1 Stück | 1,60 € |
| ....  | 1624 | Dinkelkrapfen, hell                | 1 Stück | 1,65 € |
| ..... | 1230 | Dinkel Quarktasche                 | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1201 | Dinkel Vollkorncroissant           | 1 Stück | 1,70 € |
| ..... | 1241 | Hörnchen                           | 1 Stück | 1,10 € |
| ..... | 1205 | Kirschplunder                      | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1384 | Schoko Banane, vegan (Sommerpause) | 1 Stück | 2,50 € |
| ..... | 1237 | Schoko Croissant                   | 1 Stück | 1,85 € |

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

|       |      |                              |         |        |
|-------|------|------------------------------|---------|--------|
| ....  | 1306 | Donauw elle                  | 1 Stück | 2,60 € |
| ..... | 1307 | Gew ürzkuchen                | 1 Stück | 2,50 € |
| ..... | 1342 | Himbeerkuchen (vegan)        | 1 Stück | 2,70 € |
| ....  | 1311 | Käsetorte                    | 1 Stück | 2,50 € |
| ....  | 1316 | Mohn Streusel Kuchen -vegan- | 1 Stück | 2,50 € |
| ....  | 1372 | Möhrenkuchen                 | 1 Stück | 2,50 € |
| ....  | 1805 | Schokokuchen -ohne Gluten-   | 1 Stück | 2,30 € |
| ....  | 1345 | Walnuss Brow nie             | 1 Stück | 2,05 € |

#### **Dauergebäck / Kekse / Kräcker**

|       |      |                            |         |        |
|-------|------|----------------------------|---------|--------|
| ..... | 1504 | Dinkel Kekse               | 150 g   | 3,19 € |
| ..... | 1501 | Mandel Kekse               | 150 g   | 3,70 € |
| ..... | 1505 | Schoko Orangen Kekse       | 150 g   | 3,70 € |
| ..... | 1251 | Flammendesherz             | 1 Stück | 2,50 € |
| ..... | 1260 | Nuss Schnitte, Dauergebäck | 1 Stück | 2,30 € |
| ....  | 1267 | Müslischnitte              | 1 Stück | 2,30 € |
| ..... |      | Semmelbrösel               | 500 g   | 2,50 € |

### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden **Mittwoch** gebacken und sind für die **Mittwoch- bzw. Donnerstag**skunden lieferbar!!

#### **Brot**

|       |     |  |        |        |
|-------|-----|--|--------|--------|
| ..... | 502 | Dinkel Roggenvollkornbrot              | 750 g  | 4,79 € |
| ..... | 518 | Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen | 750 g  | 4,99 € |
| ..... | 519 | Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer | 750 g  | 4,99 € |
| ..... | 501 | Roggenbrot hell                        | 750 g  | 3,79 € |
| ..... | 516 | Roggenbrot hell mit Kümmel             | 750 g  | 3,89 € |
| ..... | 517 | Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner | 750 g  | 3,89 € |
| ..... | 500 | Roggenvollkornbrot                     | 1000 g | 4,79 € |
| ..... | 515 | Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne   | 1000 g | 4,95 € |
| ..... | 503 | Dinkeltoastbrot                        | 500 g  | 2,70 € |
| ..... | 631 | Dinkelbaguette hell                    | 240 g  | 2,79 € |

#### **Brötchen**

|       |     |                                    |         |        |
|-------|-----|------------------------------------|---------|--------|
| ..... | 508 | Ciabatta mit Oliven                | 1 Stück | 1,99 € |
| ..... | 507 | Ciabatta                           | 1 Stück | 1,70 € |
| ..... | 526 | Dinkelbrötchen, hell               | 1 Stück | 0,79 € |
| ..... | 520 | Dinkelseele m. Sesam/ Kürbiskerne  | 1 Stück | 1,49 € |
| ....  | 540 | Dinkellaugenbrötchen               | 1 Stück | 0,85 € |
| ..... | 506 | Kornbrötchen                       | 1 Stück | 0,75 € |
| ..... | 509 | Kornstange                         | 1 Stück | 2,45 € |
| ..... | 514 | Kürbiskernbrötchen                 | 1 Stück | 0,75 € |
| ..... | 521 | Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse  | 1 Stück | 1,99 € |
| ....  | 527 | Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl | 1 Stück | 0,65 € |

#### **Gebäck**

|       |     |   |         |        |
|-------|-----|---|---------|--------|
| ..... | 512 | Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke) | 1 Stück | 1,29 € |
| ..... | 511 | Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei      | 1 Stück | 4,39 € |
| ..... | 524 | Dinkeltaler, Buttermürbeig Marmelade      | 1 Stück | 1,50 € |
| ..... | 525 | Nuss Schnitte, Dauergebäck                | 1 Stück | 1,70 € |
| ..... | 522 | Dinkelkräcker                             | 1 Stück | 0,95 € |

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

# Rezepte

## Staudensellerie-

### Kartoffelsuppe

#### Zutaten für 3 Personen:

270 g Staudensellerie  
3 TL Sesam  
3 EL saure Sahne  
250 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 EL Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

#### Zubereitung:

Staudensellerie waschen, putzen, in Stücke schneiden. Das Selleriegrün fein hacken, zum Garnieren beiseitelegen. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Gemüsewürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze rösten. Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit jeweils 1 EL saurer Sahne, 1 TL Sesam sowie Selleriegrün garniert servieren.

## Endivien-Kartoffel-Ragout

#### Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln  
30 g Butter oder Margarine  
2 EL Mehl  
1/2 l Milch  
250 g Schlagsahne  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
geriebene Muskatnuss  
1 (ca. 400 g) Kopf Endivien-Salat  
250 g Champignons  
4 Scheiben Speck (à ca. 10 g)

#### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Fett in einem Topf erhitzen und das Mehl unter Rühren zufügen. Ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen lassen ohne Farbe zu nehmen. Milch und Sahne einrühren. Lorbeer zufügen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Inzwischen Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend in fingerdicke Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Champignons putzen, säubern und eventuell halbieren. Lorbeerblatt aus der Soße entfernen. Kartoffeln, Endiviensalat und Champignons in die Soße geben und aufkochen lassen.

Inzwischen Speck in einer heißen Pfanne unter Wenden kross braten. Endivien-Kartoffel-Ragout auf einer Platte anrichten und mit dem Speck garnieren

## Apfel-Rettich-Salat

#### Zutaten für 4 Personen:

##### Für den Salat:

250 g Rettich, weiß  
150 g Paprika, grün  
200 g Apfel  
50 g Walnusskern

##### Für das Dressing:

2 EL Apfelessig  
3 EL Apfelsaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Walnussöl, kaltgepresst

#### Zubereitung:

Rettich schälen, längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann in etwa 5 cm lange und 0,5 cm breite Stifte schneiden. Paprikaschote vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, Viertel quer in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden.

Walnusskerne klein hacken.

Apfelessig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer entsprechend große Schüssel geben und so lange verrühren, bis die Salzkristalle sich gelöst haben. Beide Ölsorten unterrühren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!