

Vorspeise: Apfel-Sellerie-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 650g Sellerieknolle
- 400g Äpfel
- 150g Gemüsezwiebel
- 30g Butter
- 250ml Schlagsahne
- Rohrzucker, Salz, Pfeffer



Knollensellerie schälen und würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Geschälte Zwiebel ebenfalls würfeln. Alles zusammen in Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf anschwitzen. 1 Liter Wasser dazu gießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln. Zum Schluss die Suppe fein pürieren/mixen. Die Sahne dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hauptspeise: Vegetarischer Zwiebelkuchen

- 450g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 50g Butter
- 3 Eier
- 200ml Schlagsahne
- 200g Schmand
- 800g Gemüsezwiebeln
- 200g Tofu
- 250g Emmentaler gerieben
- Salz, Rohrzucker, Muskat, Pfeffer, Öl, Kümmel



Mehl, Hefe, eine Prise Zucker und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und 220ml Wasser hineingeben. Die weiche Butter zufügen und zu einem Teig verkneten. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen, auf das Backblech legen und die Ränder nach oben andrücken. Für den Belag Eier, Sahne und Schmand mit einem Pürierstab verquirlen und mit Salz, Muskat, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebeln pellen, vierteln und in Streifen schneiden. Tofu klein schneiden. Beides in einer Pfanne in etwas Butter andünsten. Vom Herd nehmen, die Eiermasse zufügen und unterrühren. Das Ganze abschmecken und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen. Die Belagmasse auf den Teig geben, Käse darüber streuen und

Beilage: Blumenkohl in Senfsauce

Zutaten (für 4 Portionen)

- 850g Blumenkohl
- 30g Butter
- 20g Mehl
- 125ml Schlagsahne
- 2 EL Wikingersenf
- 2 Eigelb
- 1 Bd Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Rohrzucker



Blumenkohl in Röschen schneiden, waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen. Mit 500ml des Kochwassers und Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Eigelb verrühren und unter die Sauce rühren. Sauce über die Blumenkohlroschen geben, Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Snack: DAS Quitten Dessert

Zutaten (4 Portionen)

- 4 Quitten
- 250ml Rotwein
- 250g Rohrzucker
- 250ml Schlagsahne
- 1 TL Nelken
- 1 Zimtstange



Die Quitten waschen, abtrocknen, halbieren und das Kernhaus entfernen. 125g Zuckers in eine Auflaufform streuen. Die Quitten mit der Schale nach oben darauf setzen. Dann den Wein, 100ml Wasser und die Gewürze dazugeben. Zum Schluss den übrigen Zucker darüber streuen und die Quitten in der Auflaufform im Backofen auf 200°C 1 Stunde garen. Sahne dazu servieren.

Was gibt darf es nächste Woche sein?

- 615kg Chinakohl ca.800g/Stück-aus der Region-Bioland 4,69 € /kg
- 1605kg Kürbis Butternut ca. 1,5kg/St.-G&M-Bioland 3,89 € /kg
feiner Speisekürbis, mild nussig mit feiner Butternote im Geschmack
- 6526100g Ziegensalami 100% Ziege-G&M-Bioland 3,99 € /100g
Gewürzt mit Paprika, Salz & Pfeffer
- 51052Stück b*Sauerkirschen 50g getrocknet UZ-KBA 2,29 € /Stück