



### Butternuss-Kürbis aus dem Ofen mit Feta und Walnüssen

Saison Sommer/Herbst Personen 3-4 Lecker Aufwand einfach

#### Zutaten

1 Butternuss-Kürbis - Olivenöl - Pfeffer - Salz - 2 Zweige Rosmarin - 100g Ziegenkäse (alternativ Feta) - 2 EL Honig - Baguette - 1 Handvoll Walnuskerne

#### Zubereitung

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die beiden Enden des Butternuss-Kürbis abschneiden, den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Hälften nochmal halbieren. Dann 2-3 cm große Scheiben aus dem Kürbis schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Rosmarin-Nadeln marinieren. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 Minuten backen. Dann Walnüsse und Ziegenkäse hinzugeben und alles mit Honig beträufeln. Weitere 10 Minuten backen. Mit Walnüssen und Ziegenkäse und frischem Baguette servieren.

### Steakpfanne mit Champignons

Saison Sommer/Herbst Personen 2 Lecker Aufwand einfach



#### Zutaten

100g Champignons - 2 Zwiebeln - 1 grüne Peperoni - 2 Knoblauchzehen - ggf. 3 Stiele Petersilie - 250g Rumpsteak - Salz - Pfeffer - Zucker - 2 EL Öl / Butterschmalz - 2 EL Butter - 50ml Geflügelfond aus dem Glas oder selbstgemacht - 40g Crème fraîche - 1-2 TL Senf

#### Zubereitung

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Peperoni waschen, klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin 1-2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Butter in die Pfanne geben. Zwiebeln und Pilze darin 2-3 Minuten garen. Geflügelfond, Crème fraîche und Senf zugeben und aufkochen. Fleisch, Peperoni und Knoblauch zugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

### Udon Nudeln mit Sesam-Tofu und Pakchoy



Saison Frühling Personen 2 Lecker Aufwand einfach

#### Zutaten

1 Pakchoy - 200g Sojabohnen Edamame - 200g Tofu, natur - 1 Knoblauchzehe - 1 EL Sesamöl - 4 EL Tamari - Chili - 1 TL Ahornsirup - 2 EL heller Sesam - 1 EL schwarzer Sesam - 200g Udon Nudeln - Salz - 1 Limette - ggf. 3 Stiele frischer Koriander oder Petersilie

#### Zubereitung

Tofu in ca. 1cm keine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Pakchoy waschen, putzen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Sesamöl in deine großen beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin rundherum kross braten. Sobald er hellbraun geröstet ist, 2 EL Tamari, Ahornsirup und 1 EL hellen Sesam zugeben – alles gut verrühren und 2-3 Minuten unter Rühren weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen, eventuell im Backofen (ca. 50 Grad) warm halten. Pfanne mit etwas Küchenpapier säubern. Pakchoy-Hälften mit etwas Wasser und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. 2 EL Tamari zugießen, kurz verrühren. Edamame, 1 EL heller und schwarzer Sesam zugeben. Alles bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Udon Nudeln in kochendem 1-2 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung zubereiten. Limette halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, von der anderen den Saft auspressen. Koriander/Petersilie waschen, gut trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Udon Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei gut abtropfen lassen. Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Belieben mit Tamari und Chili abschmecken. Zusammen mit dem Sesamtofu, Koriander/Petersilie und Limettenspalten in Schüsseln anrichten. Mit etwas Limettsaft beträufeln.

### Tortellini in Endivien-Sahnesauce



Saison Herbst/Winter Personen 3 Lecker Aufwand einfach

#### Zutaten

1 Endiviensalat - 2 rote Zwiebeln, gewürfelt - etwas Butter - 250ml Sahne - 2 EL Parmesan, gerieben - Salz - Pfeffer - 1 Schuss Zitronensaft - 1 Pck. Tortellini nach Wahl

#### Zubereitung

Den geputzten und gewaschenen Endiviensalat in Streifen schneiden. Die gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen. Den Salat dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten. Aus der Pfanne nehmen. Die Sahne und den geriebenen Parmesan in der Pfanne cremig einkochen, dann die Zwiebel-Endivien-Mischung wieder zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In der Zwischenzeit die Tortellini nach Packungsanweisung im Salzwasser zubereiten. Abgießen und unter die Endivien-Sahne-Soße mischen.

**Walnuss Tortenbrie 50%**

das ist des Käses Kern



2.35€

2.20€/100g\*

Bioland



Osterreich

AT-BIO-301

**Delikatess Fleischwurst am Stück**

Fleischwurst in Delikatess Qualität



4.00€

3.65€/180g\*

100% Bioanbau



diverse Länder

DE-ÖKO-006

**Joghurt natur 3,5% im 1 kg Eimer**

Joghurt mild 3,5%1kg



3.15€

2.80€/1kg\*

Demeter



Deutschland

DE-ÖKO-007

**Delikatess Geflügel-Fleischwurst am Stück**

Geflügel-Fleischwurst mit Sonnenblumenöl in Delikatess-Qualität



4.00€

3.65€/180g\*

Biokreis e.V.

diverse Länder

DE-ÖKO-006

**naturtrüber Apfelsaft**

Sortenvielfalt aus naturbelassenen Streuobstwiesen



2.00€

1.90€/0,7l\* MEHRWEG

EG-Kontrolliert



diverse Länder

DE-ÖKO-007

**2020er Mont Caillou Sauvignon blanc Weißwein**

saftig, blumig, Aroma v Zitrone, Holunderblüte



6.95€

6.30€/0,75l\*

EG-Kontrolliert



Frankreich

DE-ÖKO-007



Bestellinfo: Telefon 02836 - 667

E-Mail naturkost@schniedershof.de

Online Shop unter www.schniedershof.de

**Sonnenblumenbrot**

Das Sonnenblumenbrot aus kräftigem Roggenschrot und saftigen Sonnenblumenkernen ist besonders mild im Geschmack.



3.00€

**2.70€/500g\***

100% Bioanbau



diverse Länder

DE-ÖKO-001

**Hofgemüse Tomate Lauch**

Pflanzlicher Brotaufstrich



2.95€

**2.55€/135g\***

100% Bioanbau



diverse Länder

DE-ÖKO-003

**süße Lakritz-Schnecken**

Kräftige, süße aufgerollte Lakritzklassiker



1.90€

**1.70€/100g\***

100% Bioanbau



diverse Länder

IT-BIO-006

**Hofgemüse Peter's Paprika Trio**

Pflanzlicher Brotaufstrich



2.95€

**2.55€/135g\***

100% Bioanbau



diverse Länder

DE-ÖKO-003

**Tofu Real Smoked**

Rein Pflanzlich und in Bio Qualität



3.40€

**3.00€/250g\***

100% Bioanbau



diverse Länder

DE-ÖKO-001

**Wildrosen Seife "Eglantine"**

Seife mit Karitébutter



2.70€

**2.30€/100g\***

COSMOS NATURAL  
(BDIH Standard)

Kolumbien



Bestellinfo: Telefon 02836 - 667

E-Mail [naturkost@schniedershof.de](mailto:naturkost@schniedershof.de)

Online Shop unter [www.schniedershof.de](http://www.schniedershof.de)