



### 10% auf alle Ölmühle Godenstedt Öle

Im November erhalten Sie auf alle Öle der Ölmühle Godenstedt 10 % Rabatt!

### Adventskalender Rapunzel-Turm

Adventskalender Rapunzel-Turm

36,79 € / Stück  
Rapunzel



Nur so lange der Vorrat reicht!

### Weinprobe

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Und was passt da besser als ein köstliches Glas Wein? Am Donnerstag, 16.11.2022, geht es um 19:30 Uhr in gemütlicher Runde beim Gemüseabo los. Es werden verschiedene Weine und Seccos mit passender Käse- und Antipasti-Begleitung verkostet. Tickets nur in begrenzter Anzahl. Wir freuen uns auf Sie!



### Kosmetikabend

Zusammen mit Dr. Hauschka werden wir am 21.11.2023 einen Kosmetikabend bei uns vor Ort veranstalten. Der Ticketpreis liegt bei 20 € und enthält diverse wundervolle Pflegeprodukte. Nur solange der Vorrat reicht!

### TK-Mindestbestellwert aufgehoben

Seit August beliefern wir Sie nun schon mit unseren köstlichen TK-Produkten. Ob Pizza, Erbsen oder Bratnudeln mit Gemüse, viele Artikel haben den Weg in Ihr Kühlfach gefunden. Aufgrund dieser positiven Entwicklung haben wir uns dazu entschlossen, den Mindestbestellwert für die TK-Ware aufzuheben. Sie können ab sofort zu jeder Bestellung ohne Einschränkungen TK-Produkte bestellen.

## Rezepte KW 44

### Zutaten

1 Knollensellerie  
Salz, weißer Pfeffer  
etwa ¼ l Milch,  
50 g Kokosraspeln  
50 g geriebene Haselnüsse  
2 EL Vollkornmehl,  
ca. 50 g Butter

### Zutaten

ca. 600 g Süßkartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
150 g Feta  
1 EL Olivenöl  
1 TL Raz el Hanout  
2 TL Harissa  
100 g Bulgur  
abger. Orangenschale  
1 Dose Cubetti  
Salz, Pfeffer  
50 g Cashew  
300 g Joghurt  
1 Knoblauchzehe, fein  
gehackt  
2 EL Orangensaft

### Zutaten

200 g Postelein  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Zitronensaft  
1/2 TL Senf  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Rohrohrzucker  
4 EL Rapsöl

### Sellerieschnitzel

Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im kochenden Salzwasser etwa 10 Minuten nicht zu weich garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Kokosraspeln und Haselnüsse vermischen. Die Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in der Milch und zuletzt in dem Kokos-Nuss-Gemisch wenden und gut andrücken. In heißem Fett von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun backen.

### Süßkartoffeln-Bulgur-Auflauf

Für den Auflauf Süßkartoffeln waschen, gründlich bürsten, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Feta zerkrümeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Raz el Hanout und Harissa zugeben und kurz anrösten. Den Bulgur zugeben, ca. 350 ml Wasser, die Orangenschale und die Cubetti angießen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Feta mit den Cashews mischen auf den Auflauf verteilen. Backofengrill zuschalten, Auflauf offen 3-4 Minuten überbacken. Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Auflauf mit dem Dip servieren.

### Postelein mit Walnüssen

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer Paprikapulver, Zucker und Öl eine Vinaigrette rühren. Mit dem Salat und den Zwiebelringen vermischen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Abkühlen lassen und über den Salat geben.