



Auf ein gesundes, stressfreies neues Jahr!

Wir hoffen, Sie sind gut ins neue Jahr gerutscht! Haben Sie und Ihre Familien auch eine Liste guter Vorsätze gefasst? Unser Vorsatz ist, Ihnen bei Ihren Vorsätzen unter die Arme zu greifen. Wir können zwar weder für Sie Sport treiben, noch bringt es viel, wenn wir eventuelle Geschenke aller nicht gerade geschmackssicheren Erbtanten in unserer Versuchsküche aufstellen. Aber wir werden Ihnen auch 2012 gern den Einkauf fürs Abendessen abnehmen, das Kleingedruckte auf allen Verpackungen studieren, damit keine unnötigen Zusätze und Geschmacksverstärker in Ihren Töpfen und auf Ihren Tischen landen, und für Sie und Ihre Familie eine leckere, ausgewogene, klimaschlaue, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung planen. So haben Sie mehr Zeit – nicht zwingend für noch mehr gute Vorsätze, sondern für sich und Ihre Familie. Für die Dinge, die Spaß machen und den Alltag versüßen. Kommt Essen will, dass der Spaß nicht auf der Küchentürschwelle Halt macht. Auch dieses Jahr möchten wir mit einfach zuzubereitenden Rezepten und vielen bunten Zutaten dafür sorgen, dass nicht nur das Essen ein Genuss ist, sondern auch das Kochen Freude macht. Wir wollen immer besser werden. Dies gelingt uns mit Ihrer Hilfe. Wir freuen uns auch 2012 über Ihre Anmerkungen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge!

Ein gesundes neues Jahr wünscht
Ihre Lisa Rentrop



Kommt Essen-Tipps und -Tricks

A. Frikadellen mit Wurzelgemüse

Dieses Gericht lässt sich gut einfrieren, wenn etwas übrig bleibt.

Vorbereiten: Wurzelgemüse und Kartoffeln am Abend vorher schälen, schneiden und im Kühlschrank in einer Dose mit Wasser bedeckt aufbewahren.

B. Milde Puten-Gemüse-Pfanne

Dieses Gericht lässt sich gut einfrieren, wenn etwas übrig bleibt.

Vorbereiten: Gemüse am Abend vorher schälen und schneiden, dann geht es schneller beim Kochen. Im Plastikbeutel mit ein paar Tropfen Wasser im Kühlschrank aufbewahren.

C. Würziger Huhn-Bacon-Topf

Dieses Gericht lässt sich gut einfrieren, wenn etwas übrig bleibt.

Vorbereiten: Vor dem Kochen alle benötigten Zutaten bereitstellen, dann spart man Zeit während der Zubereitung.

D. Lachs aus dem Ofen mit Dillsoße

Dieses Gericht am besten 2-3 Tage später essen, wenn etwas übrig bleibt.

Vorbereiten: Soße kann am Abend vorher zubereitet werden und wird im Kühlschrank aufbewahrt.

E. Mexikanische Enchiladas

Dieses Gericht am besten 2-3 Tage später essen, wenn etwas übrig bleibt.

Vorbereiten: Tomatensoße am Abend vorher kochen und bis zur Essenszubereitung im Kühlschrank aufbewahren.

KW 1. Montag, 2. Januar

- 1 gelbe Paprika
- 500g Rinderhack (K)
- 1 Paket Feldsalat (K) ^{FR}
- 1,5kg Kartoffeln ^{FRHMB}
- 1 Steckrübe ^H
- 500g Karotten (K) ^{FRHMB}
- 2 Becher Schlagsahne (K) ^{FRHMB}
- 1 Schale Kirschtomaten ^{FR}
- ca. 600 g Lachsfilet (K)
- 1 rote Zwiebel ^{HMB}
- 1 Bund Dill (K)
- 1 Blumenkohl (K) ^H
- 1 Zitrone ^{FRHMB}
- 2 Becher saure Sahne (K) ^{FRHMB}
- ca. 900g Hühnerschenkel (K)
- 200g gelbe Zwiebeln ^{HMB}
- 1 Packung Bacon (K) ^{HMB}
- 1 Flasche roter Kochwein ^{HB}
- Ca. 500g Putenfilet (K)
- 1 Brokkoli (K)
- 1 Porree (K) ^H
- 1 große oder 2 kleine Packungen geriebener Hartkäse oder 1 Stück (K) ^{HMB}
- 1 grüne Paprika
- 1 Schale Champignons (K)
- 1 Dose gehackte Tomaten ^{FRMB}
- 1 Dose Mais ^{FRHMB}
- 1-2 Pakete Tortillas (K) ^{FRM}

^H in Hamburg aus biologischem Anbau
^B in Berlin aus biologischem Anbau
^M in München aus biologischem Anbau
^R in Köln/Düsseldorf aus biol. Anbau
^F in Frankfurt aus biologischem Anbau
 Kontrollstelle BIO-Ware: DE-ÖKO-039
 (K) = bitte in den Kühlschrank

Empfehlen Sie uns weiter!

Das Größte, was uns passieren kann, ist, dass ein Kunde uns weiterempfiehlt!
 Wir bedanken uns sehr gerne für das Vertrauen, indem Sie die nächste Lieferung zum
 Willkommenspreis bekommen!

Diese Produkte sollten vorrätig sein:

Reis/Getreide (4 Portionen), Pasta (4 Portionen), Salz, schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer, Thymian, Kümmel, Butter, Olivenöl, Sojasoße, Tomatenmark, Dijonsenf, Knoblauch (5 Zehen), Brühe, Zucker, Paniermehl und Weizenmehl.

Zutaten:

750g Kartoffeln
½ Steckrübe
500g Rinderhackfleisch
1 Beutel Feldsalat
½ Schachtel Kirschtomaten
1 Karotte
1 gelbe Paprika
3/4 Becher Schlagsahne

Aus dem Vorrat:

2 EL Olivenöl
2 TL Thymian
1 EL Zucker
3 Msp. weißer Pfeffer
½ EL Dijonsenf
2 EL Butter
1 EL Weizenmehl
½ EL Gemüsebrühe (bzw. ½
Brühwürfel)
1 TL Sojasoße
Salz + schwarzer Pfeffer

A. Frikadellen mit Wurzelgemüse und cremiger Soße

1. Ofen auf 225°C vorheizen. Ein Backblech, eine Pfanne und 2 Schüsseln bereithalten.
2. **750 g Kartoffeln** waschen und in Spalten schneiden. **1/2 Steckrübe** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Alles auf das Backblech legen und mit **2 EL Olivenöl** beträufeln und **1 ½ TL Thymian, 1 TL Salz** und **2 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen. Oben im Ofen 25-30 Min. garen. Ab und zu umrühren.
3. **1 EL Zucker, ½ TL Thymian, 1 TL Salz, 2 Msp. weißer Pfeffer, ½ EL Dijonsenf, 50 g Paniermehl** und **ein 3/4 Becher Schlagsahne** in einer Schüssel vermischen. **500 g Rinderhackfleisch** dazugeben und gut durchkneten. 8 Frikadellen aus dem Teig formen.
4. **1 EL Butter** in der Pfanne schmelzen und die Frikadellen in zwei Portionen auf mittlerer Temperatur 5 Min. pro Seite braten. Alle auf einem zugedeckten Teller zur Seite stellen.
5. **1 Beutel Feldsalat** und **½ Schachtel Kirschtomaten** waschen. **1 Karotte** schälen und grob reiben. **1 gelbe Paprika** würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.
6. **1 EL Butter** in einem Topf schmelzen. **1 EL Weizenmehl** und **½ EL Gemüsebrühe (bzw. ½ Brühwürfel)** hineinrühren. **1/3 Becher Schlagsahne, 250 ml Wasser, 1 TL Sojasoße** und **1 Msp. weißen Pfeffer** dazugeben. 2 Min. köcheln lassen.
7. Frikadellen mit Ofengemüse, Soße und Salat servieren.

Zutaten:

1 Putenfilet
½ Porree (weißer Teil)
1 Brokkoli
2 Karotten
2/3 Becher Schlagsahne
½ Packung Hartkäse (*in den Städten, die 2 kleine Beutel bekommen haben, bitte 1 kleiner Beutel!*)

Aus dem Vorrat:

4 Portionen Pasta
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Weizenmehl
1 EL Gemüsebrühe (bzw. 1
Brühwürfel)
Salz + schwarzer Pfeffer

B. Milde Puten-Gemüse-Pfanne mit Pasta

1. **3 L Wasser** mit **1 TL Salz** im Topf aufkochen (für die Pasta). Eine Pfanne bereitstellen.
2. **1 Putenfilet** in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit **2 Msp. Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen.
3. **½ Porree (weißen Teil)** gut waschen und in Streifen schneiden. **Brokkoli** in Röschen und Stücke teilen. **2 Karotten** schälen und reiben.
4. **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen in 2 Portionen je 3-4 Min. auf hoher Temperatur braten. Alles auf einen Teller legen.
5. Porree, Brokkoli und **2 gepresste Knoblauchzehen** in die Pfanne geben und auf mittlerer Temperatur 3 Min. braten.
6. **Pasta für 4 Pers.** kochen. Ggf. **½ Stück Hartkäse** reiben.
7. **1 EL Weizenmehl, 1 EL Gemüsebrühe (bzw. 1 Brühwürfel), 2/3 Becher Schlagsahne, 200 ml Wasser, 3 Msp. Salz** und **1 Msp. schwarzen Pfeffer** in die Pfanne geben. Putenstreifen und geriebene Karotten dazugeben. 4 Min. kochen.
8. Pasta mit Puten- und Gemüesoße servieren. Mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen.



Richtig gutes Essen

Wir von KommtEssen sind sehr wählerisch bei unseren Zutaten! Wir achten darauf, dass ausschließlich frische und gute Rohwaren von höchster Qualität verwendet werden. Alles ist ohne unnötige Zusätze und wurde mit Sorgfalt ausgewählt.



Durchdacht, ausprobiert und abgestimmt

Wir kochen jedes Rezept vor und probieren es in unserer Versuchsküche. Unser Ziel ist es, das Kochen mit guten und verständlichen Rezepten zu vereinfachen. Denn gesund und lecker soll es sein!



Die Welt etwas besser machen

Einer der Vorteile von KommtEssen ist, dass wir über Umweltfragen Bescheid wissen. Wir wählen klimaneutrale und ökologische Waren. So können Sie Ihre Lieferung mit gutem Gewissen genießen.



Zutaten:
 900g Hühnerschenkel
 2 gelbe Zwiebeln
 1 Packung Bacon
 250 ml roten Kochwein
 ½ Steckerübe
 2 Karotten
 Rest der Schlagsahne

Aus dem Vorrat:
 4 Portionen Reis/Getreide
 1 ½ EL Gemüsebrühe
 (bzw. 1 ½ Brühwürfel)
 2 EL Tomatenmark
 2 EL Weizenmehl
 1 Msp. Cayennepfeffer
 Salz + schwarzer Pfeffer

- C. Würziger Huhn-Bacon-Topf
1. Einen großen Topf mit Deckel wählen (z.B. Einen Schmortopf).
 2. Die Haut von **900g Hühnerschenkeln** abziehen. **2 gelbe Zwiebeln** und **1 Packung Bacon** hacken.
 3. Zwiebel und Bacon in dem großen Topf auf hoher Temperatur ca. 2 Min. braten. Hühnerschenkel hineingeben und auf mittlerer Temperatur 5 Min. anbraten.
 4. **Reis/Getreide** für **4 Pers.** aufsetzen.
 5. **2 EL Weizenmehl** und **2 EL Tomatenmark** in den Topf geben und umrühren.
 6. **1 Flasche roten Kochwein (250 ml), 300 ml Wasser, 1 ½ EL Gemüsebrühe (bzw. 1 ½ Brühwürfel), ½ TL Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer** und **1 Msp. schwarzen Pfeffer** dazugeben und mit Deckel 5 Min. kochen.
 7. **½ Steckerübe** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **2 Karotten** schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Alles zusammen mit **dem Rest der Schlagsahne von A und B** in den Topf zum Huhn geben und mit Deckel 15 Min. kochen.
 8. Den Huhn-Bacon-Topf mit Reis/Getreide servieren.

Zutaten:

750g Kartoffeln
 ca. 600g Lachsfilet
 1 Blumenkohl
 1 rote Zwiebel
 1 Becher saure Sahne
 1 Bund/Topf Dill
 1 Zitrone

Aus dem Vorrat:
 1 TL Butter
 Salz + schwarzer Pfeffer

- D. Lachs aus dem Ofen mit Dillsoße dazu Kartoffeln
1. Ofen auf 200°C vorheizen. Zwei Ofenformen und eine Schüssel bereithalten.
 2. **750g Kartoffeln** aufsetzen.
 3. **1 Blumenkohl** in kleine Stücke und kleine Röschen teilen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit 1 Msp. Pfeffer und 2 Msp. Salz würzen. In den Ofen stellen und ca. 15-20 min garen.
 4. Die zweite Ofenform mit **1 TL Butter** einfetten und **ca. 600 g Lachsfilet** hineinlegen. Mit **2 Msp. Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen. In der Mitte vom Ofen 15 Min. garen.
 5. **1 rote Zwiebel** und **1 Bund/Topf Dill** hacken, **Schale von 1 Zitrone** abreiben, alles mit **1 Becher saurer Sahne, 1 Msp. Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** in einer Schüssel vermischen.
 6. Zitrone in Spalten schneiden.
 7. Lachs mit Kartoffeln, Blumenkohl, Dillsoße und Zitronenspalten servieren.

Zutaten:

½ Porree (grüner Teil)
 1 grüne Paprika
 1 Schachtel Champignons
 1 Dose gehackte Tomaten
 ½ Schachtel Kirschtomaten
 1 Dose Mais
 1-2 Packungen Tortillas
 ½ Packung Hartkäse (*in den Städten, die 2 kleine Beutel bekommen haben, bitte 1 kleiner Beutel!*)
 1 Becher saure Sahne

Aus dem Vorrat:
 1 EL Olivenöl
 3 Knoblauchzehen
 ½ TL Kümmel
 ½ TL Zucker
 1 Msp. Cayennepfeffer
 Salz

- E. Mexikanische Enchiladas
1. Ofen auf 250°C vorheizen. Eine Pfanne und eine Ofenform sowie eine Schüssel bereithalten.
 2. **½ Porree (grüner Teil)** gut waschen und in Streifen schneiden. **1 grüne Paprika** würfeln. **1 EL Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, **3 Knoblauchzehen** hineinpressen, Zwiebel und Paprika dazu geben. Alles auf mittlerer Temperatur 3 Min. braten.
 3. **1 Schachtel Champignons** grob hacken und in der Pfanne mitbraten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, ca. 5 Min.
 4. **1 Dose gehackte Tomaten, 1 TL Salz, ½ TL Kümmel, ½ TL Zucker** und **1 Msp. Cayennepfeffer** in die Pfanne geben. 5 Min. köcheln lassen.
 5. **½ Schachtel Kirschtomaten** halbieren. In einer Schüssel auf den Tisch stellen. Ggf. **½ Stück Hartkäse** reiben.
 6. **1 Dose abgetropften Mais** in die Tomatenpfanne geben und die Mischung auf ca. **8 Tortillas** verteilen. Aufrollen und mit der Nahtstelle nach unten in eine Ofenform legen. Mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen und 10 Min. im Ofen überbacken.
 7. **1 Becher saure Sahne** bereitstellen.
 8. Enchiladas mit Kirschtomaten und einem Klecks saurer Sahne servieren.