

Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____ erhalten
zusätzlich bestellen: _____

- einmalig immer alle
 einmalig immer alle
 einmalig immer alle



folgendes reklamieren: _____
Sonstiges: _____

Bitte dem Fahrer mitgeben, in die Kiste legen oder faxen (02131 - 75 74 729)!



Pistazien-Limetten-Dressing

Zutaten:

- 3 EL Rapunzel Pistazienmus
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Avocado
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Rapunzel Olivenöl Kalamata P.G.I., nativ extra
- 2 EL Rapunzel Condimento Bianco
- 50 ml Wasser
- 1 TL Rapunzel Salz
- 1 Limette, Saft
- Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer oder einer Küchenmaschine cremig mixen.



Rezept von Justina Wilhelm & Livi Nosalova

Schöne Rezepte bei Rapunzel.de

*300g rote Bete
1/2 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
100ml Orangensaft
1/2 Bd. Schnittlauch
2 Avocados
5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
etwas Spinat
etwas Dill
1 EL gewählter
Haupt oder
Büße*

Türmchensalat mit Avocado und Rote Bete

- ▶ Rote Bete schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Bete und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Orangensaft zugeben, aufkochen und komplett einkochen lassen. Alles auf einem Teller flach ausbreiten, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- ▶ Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 4 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in feine Streifen schneiden.
- ▶ Rote Bete mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Salat mit Hilfe eines Anrichterrings (8 cm) auf die Teller türmen. Dazu 1/4 der Avocadowürfel und darauf 1/4 der Roten Bete einschichten. Ring abziehen.
- ▶ Salat mit Dill garnieren. Spinat mit Hanfsamen und 1 EL Öl mischen und um die Türmchen herum anrichten.

was keinen Ring hat, delikates würdevoll

Aus Samstag braten wir wieder eine öffentliche Hofführung (und natürlich Feldführung) um 10³⁰ an.

Portulak-Salat mit Apfel und Tomate

Zutaten:

- Für den Salat:**
- 100g Portulak-Salat oder Salat nach Wahl
 - 50g Rapunzel Buchweizen geröstet
 - 10 Kirschtomaten, halbiert
 - 1 Apfel, in Scheiben geschnitten

Für das Dressing:

- 2 EL Rapunzel Olivenöl Sicilia DOP, nativ extra
- 1 EL Rapunzel Aceto Balsamico
- 1 TL Rapunzel Kokosblütensirup
- 1/4 TL Rapunzel Kräutersalz

Zubereitung:

Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend mit den halbierten Tomaten und Apfelscheiben vermengen. Alle Zutaten für das Dressing gut mixen und gleichmäßig über den Salat träufeln. Den Buchweizen über den Salat streuen und servieren.

Paprika-Mandelsuppe

Dazu passt ein Nussbrot.

- ca. 300 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Mehrkorntoast
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 1/2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Tomatenpüree
- 40 g Mandelblättchen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- ein paar Tropfen Chilisauce
- 1 TL Zitronensaft

Mit etwas Aufwand z.B. eine rote und eine gelbe oder grüne Suppe und diese dann Ying-Yang ähnlich dekorieren

Paprika waschen, vierteln und putzen. Zwiebel schälen und hacken, das Brot klein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in den Topf geben, die Zwiebel darin glasig dünsten, mit Zucker bestreuen. Paprikapulver und Tomatenpüree einrühren. Geröstete Brotwürfel und Mandeln (jeweils 1 EL davon abnehmen) und die Paprikastreifen hinzufügen, mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-7 Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen, dann mit Salz, Chilisauce und Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Brotwürfel und Mandelsplitter über die Suppe streuen.

*→ Aus 1.5. ist
In der Woche liefern wir immer Tag für Tag und der Bestellschluss ist früher!*