

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom _____ bis _____
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)!



Chinakohl Salat mit Quinoa und Cashew

300 g (buntes) Quinoa, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g (rote) Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen nach Geschmack, 1 rote Chilischote nach Geschmack, 100g getrocknete Soft-Feigen, 600 g Chinakohl, 50-100 g Cashewnüsse, 7 EL Olivenöl, 2 TL Currypulver, 100 g Frischkäse, 2 Orangen, 8 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer

Das Quinoa in der Gemüsebrühe garen und dann abtropfen lassen und auskühlen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Chili vorbereiten und fein würfeln, die Feigen in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl nach dem Putzen und Waschen quer in feine Streifen schneiden. Die Cashewkerne grob hacken und mit 1 EL Öl in der Panne leicht anbräunen und das Curry hinzufügen und leicht mitrösten. In 2 EL Öl die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen und die Feigen 1-2 Minuten mit anschwitzen. Alles mit dem Chinakohl, Quinoa und dem Frischkäse mischen. Die Orangen filetieren. Das restliche Öl mit dem Orangensaft, restlichem Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat anrichten.

Karottensalat mit Ingwer-Dressing

Zutaten:

- Für den Salat:**
- 1 EL Rapunzel Sesam ungeschält
 - 6 Karotten, grob gerieben
 - 1 Paprika, klein geschnitten
 - 1 Handv. Petersilie, geschnitten
 - 1 Handv. Rapunzel Cashewkerne oder Rapunzel Cashewbruch

Für das Dressing:

- 1 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra.
- 1 EL Rapunzel Sesamöl nativ
- 1 EL Rapunzel Weißweinessig oder frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Rapunzel Ahornsirup Grad A
- ½ TL Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Sojasauce
- ½ TL Rapunzel Salz

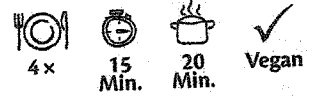
Zubereitung:

Sesam in einer kleinen Pfanne kurz anrösten, bis er goldbraun ist. Karotten, Paprika, Petersilie und Cashewkerne in eine Schüssel geben. Das Dressing in einer kleinen Schale verrühren, über den Salat träufeln und die Sesamsamen darüberstreuen.



Rezept von Seraphine Wilhelm

Afrikanischer Süßkartoffeleintopf



Zutaten:

- 3 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 3 Karotten (ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Zehen Knoblauch, gehackt
- 2 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra oder Rapunzel Sesamöl nativ zum Anbraten
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Chili, gehackt
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen oder 2 EL Tandoori Gewürzmischung
- 2 EL Rapunzel Cashewmus
- 2 EL Rapunzel Erdnussmus braun
- 800 ml Wasser
- 2-3 EL Rapunzel klare Gemüsesuppe
- 5 EL Rapunzel Tomatenmark oder 400 ml Rapunzel Passata
- 1 Handv. Rapunzel Cashews oder Rapunzel Erdnüsse
- 1 Handv. Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl im Topf kurz anbraten. Gemüse, Ingwer, Chili und die Gewürze dazu geben und nochmals kurz anrösten. Alle anderen Zutaten bis auf die Nüsse und Kräuter dazu geben und ca. 15 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse und Kräuter klein hacken und zum Servieren auf dem Eintopf verteilen.



Rezepte von Justina Wilhelm & Livi Nosalova

Sauerkraut-Paprika-Topf mit roten Linsen und Feta deftiger Genuss

Für 4 Portionen

- 250 g Schalotten + 400 g rote Paprika + 2 EL Bratöl + 2 EL flüssiger Honig + 600 ml Gemüsebrühe + 150 g rote Linsen + 200 g Schmand + 2 EL Tomatenmark + 1 Lorbeerblatt + 1 TL getrockneter Majoran + 1 TL Paprikapulver edelsüß + Salz + schwarzer Pfeffer + 800 g Sauerkraut + 200 g Feta + 4 Stiele glatte Petersilie

1. Schalotten schälen und längs vierteln oder achtern. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und Hälften längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Öl in großem Topf erhitzen. Schalotten und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Honig zugeben und Gemüse unter Rühren 1 Minute weiter anschwitzen. Gemüse-

brühe mit Linsen, Schmand und Tomatenmark unterrühren und Lorbeerblatt zufügen. Mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Linsen weich sind. Ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Sauerkraut zufügen.

3. Inzwischen Feta mit Gabel fein zerbröseln. Petersilie kalt abbrausen, trocken schüttelein, Blätter abzupfen und grob hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller portionieren. Mit Feta und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 505 kcal, 2110 kJ, 22 g EW, 28 g KH, 33 g F, 2 BE

www.Rapunzel.de



mit einem guten
Süßholz-
Apfel-
saff oder
Weißwein
abschmecken

Rezepte-Vielfalt
auch bei

Vita Verde
Verkostung
ab 6.12. 9:00
Verkostung
Sa 7.12.
Fr. 6.12.
Auslieferung wir
zu Do + Fr, sonst
empfehlen wir eine
Abholung im
Hofwacht.
(Info per Online)

Bestell schief
Flieser für Wehmann
S. 12. abends
Auslieferung wir
zu Do + Fr, sonst
empfehlen wir eine
Abholung im
Hofwacht.