

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)!



- ☐ 700 g Brokkoli
- ☐ 1 Hokkaido Kürbis, ca. 800 g
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL b*Olivenöl
- ☐ 2 EL b*Paprika-Tomatenmark
- ☐ Salz
- ☐ Paprika edelsüß
- ☐ 300 ml Orangensaft, fr. gepresst
- ☐ 225 g b*Dinkel-Spaghetti
- ☐ 75 g b*Frischkäse Natur
- ☐ 1 TL abgeriebene Orangenschale

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebeln pellen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kürbiswürfel zugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Tomaten-Paprikamark in die Pfanne geben, kurz anrösten und mit dem Gemüse mischen. Salzen, Paprika hinzufügen und mit dem Orangensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze 7-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Nach 7 Minuten Kochzeit Brokkoli zugeben und weitere 3 Minuten kochen.

Ca. 250 g Kürbis (2 Schaumkellen) und den Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben. Nudeln und Brokkoli abgießen, dabei etwa 300 ml Kochwasser auffangen. 200 ml Kochwasser in den Rührbecher geben und alles fein pürieren. Wer die Sauce etwas dünner haben möchte, kann noch mit dem restlichen Kochwasser „nachjustieren“.

Sauce in die Pfanne zurückgeben, mit Orangenschale und eventuell etwas Salz und Paprika abschmecken und zu den Gemüse-Spaghetti servieren.

Spaghetti mit Brokkoli & Kürbis-Oranger-Sauce
ein b* bioladen Rezept

► Mediterranes Wurzelgemüse aus dem Ofen

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g Möhren (gerne bunte), 200 g Pastinaken, 100 g Radieschen, 300 g frische rote Bete, 50 g getrocknete Tomaten, 80 g Oliven ohne Stein, 50 g Kürbiskerne, 3 Zweige Rosmarin, 1 Bio-Zitrone, 100 ml Gemüsebrühe, etwas Olivenöl zum Rösten, Pfeffer und Salz.

Zubereitung: Die getrockneten Tomaten kurz in der Gemüsebrühe aufkochen, dann abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Möhren, Pastinaken, Rote Bete und Radieschen waschen, außer den Radieschen alles schälen und in ungefähr 1 cm dicke Stifte schneiden. Von der Zitrone 1 EL Schale abreiben, danach die Zitrone auspressen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, ein Backblech oder eine ofenfeste Form mit ein wenig Olivenöl bestreichen, die Möhren, Pastinaken und die Rote Bete darauf verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen und auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 45 Minuten backen. Nach ungefähr 25 Minuten Backzeit die Toma-

ten, die Radieschen und die Oliven terheben. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Kürbiskerne, die Rosmarinzweige und den Zitronensaft untermischen unmittelbar vor dem Servieren den Zitronenabrieb über das Gemüse geben.



Hier mal eine
vegane Variante,

die für Sammelstellung
aber immer gerne
nach dem Vorrat
wählen.

Pistazien-Limetten-Dressing

ein Rapunzel-Rezept

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.

Unsere Medesute - Termine:

10.10. 11⁰⁰ - 14⁰⁰
20.10. 11⁰⁰ - 14⁰⁰

Gutewortzug und Biobüchse bitte selber mitbringen! Eine Aktion gegen Lebensmittelverschwendung und für mehr Wertschätzung des Arbeit auf dem Acker. Herzliche Einladung!

Bunter Blattsalat mit Granatapfel ein b* bioladen Rezept

Zutaten

- ☐ 250 g bunte Blattsalate, z.B. Feldsalat, Grand-Mix, Radicchio
- ☐ 1 große rote Zwiebel
- ☐ 1 Pk. b*Feta
- ☐ 1 großer Granatapfel
- ☐ 200 g Joghurt, griech. Art, 10%
- ☐ 1 EL b*Agavendicksaft
- ☐ 2-3 EL Zitronensaft, fr. gepresst
- ☐ 2-3 EL b*Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Salate waschen, waschen und trockenschleudern. Radicchio-Blätter vom Strunk lösen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen.

Zwiebel pellen, halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Feta klein würfeln. Den Granatapfel in 5-6 Segmente teilen, die Kerne auslösen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Joghurt, Agavendicksaft, Zitronensaft und Olivenöl miteinander verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in eine große, flache Schale geben. Feta, Zwiebelringe und Granatapfelkerne darüber streuen. Das Dressing in Klecksen auf dem Salat verteilen.

Erst kurz vor dem Servieren alles vorsichtig miteinander vermengen.