

Name: _____ Kundennummer: _____ Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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

erhalten
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle
☐ einmalig ☐ immer alle



Sommer-Salat mit gebackener Zucchini, Mais und Nektarine

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Belugalinsen
- 1 Zucchini
- 2 Nektarinen
- 2 frische Maiskolben
- 200 g Blattsalat
- 1 Bund Basilikum
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 4 EL Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Linse kochen

Die Belugalinsen mit 600 ml Wasser 20 Minuten gar kochen.

Gemüse, Obst und Kräuter vorbereiten

In der Zwischenzeit Gemüse, Obst und Kräuter waschen. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mais vom Kolben schneiden, die Nektarinen in Spalten schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Salat und Dressing vorbereiten

Dann den Salat klein zupfen und mit der restlichen Hälfte des Basilikums mischen. Für das Dressing Avocado, Saft der Zitrone, die Hälfte des Basilikums und etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren. Zum Schluss mit Pinienkernen toppen.

Als Alternative Linsenkouscous nehmen
oder auch Kidneybohnen

Statt Nektarinen passen auch
Pflaumen oder Zwetschgen.

Vielleicht können
Sie auch je einen
dis/die & eine
Stelle steht
wässere Stellen -
ausgegrenzt sind
online zu finden

Zubereitung

Melone halbieren, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Vanillezucker, Zitronenschale und -Saft fruchtig-süß abschmecken.

In eine flache Schale füllen und im Tiefkühler für ca. 1-1,5 Stunden anfrieren.

Crushed Ice auf Cocktail-Gläser- oder große Weingläser verteilen. Das angefrorene Melonenfruchtfleisch mit einer Gabel auflockern und jeweils 2-3 EL auf das Eis geben.

Mit Tonic und Sekt auffüllen, mit Minze dekorieren und sofort servieren.
(Ergibt ca. 6 Gläser)

„Pink Sauset“
für das Pünzchen

den Stadtpark, Ballou oder Sofa ein
Sommercocktail

Diese Woche legen wir wieder eine
Hoffert Einladung bei. Gerne können Sie
diese auch weitergeben. Oder wir belohnen
und verteilen oder wir Plakat auf-
hängen, dafür
herzlichen Dank!

1 Wassermelone (ca. 1kg)
5-6 EL Orangensaft
5 BH. rotes Früchtetee
1-2 Stiele Minze
1-2 EL Agavendicksaft nach Wunsch

Wassermelonen-Eistee:

Die Melone in Spalten schneiden, das Fruchtfleisch herauslösen, eventuelle Kerne entfernen, ca. 800 g würfeln und zusammen mit dem Orangensaft pürieren. Das Püree in einen Gefrierbeutel (oder Eiwürfelbehälter) geben und einfrieren. Den Früchtetee zubereiten (ca. 750 ml) und kaltstellen. Die restliche Melone würfeln, zusammen mit Minzeblättchen auf Holzspießchen stecken und abgedeckt kaltstellen. Kurz vor dem Servieren das Melonenpüree aus dem Tiefkühler nehmen, mit einem Stieltopf darauf schlagen, so dass ein „Crushed“-Effekt erzielt wird und auf Gläser verteilen. (Oder das Püree aus dem Eiwürfelbehälter lösen). Mit dem Früchtetee auffüllen (nach Geschmack evtl. mit etwas Agavendicksaft nachsüßen). Die Spieße auf den Glasrand legen und servieren.

Sellerie-Ingwer-Suppe mit Kurkuma

Was Sellerie zu häufig findet, fügen Sie auch Ingwer-
wurzel hinzu.

Zutaten:

- 1 kleiner oder halber Knollensellerie
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Stk. Ingwer (1 cm)
- 2 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra
- 3 Frühlingzwiebeln
- 1 EL Rapunzel Gemüsesuppe, ohne Hefe
- 1 l Wasser
- 2 EL Rapunzel Cashewmus
- 1/2 Bund Koriander oder Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Rapunzel Salz
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Knollensellerie, Karotte, Fenchel und Ingwer putzen, schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Ingwer und Frühlingzwiebeln andünsten. Wasser mit Gemüsesuppe anrühren und anschließend in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich garen. Alles zusammen mit Cashewmus, Koriander oder Petersilie fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Kurkuma und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch mit Gomasio bestreuen.

Rezeptideen:
Rapunzel.de
bioladen.de

Zum Servieren:

- 2 EL Rapunzel Gomasio