

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

Ich möchte keine Lieferung am/vom
zusätzlich bestellen:

_____ bis _____

erhalten

- 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)!



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

Linsen 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 Linsensuppe verwenden
oder auch Kinderkoch

Statt Nektarinen passen auch
Pfirsiche oder Zwetschgen.

Viel leichter kennen
Sie auch jenseit
dies / die / eine
Stelle steht,
Weitere Stellen -
angewiesen sind
online zu finden

Zubereitung

„Für den Abend“

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)

für das Abendessen, den Stadtpark, Balkon des Sofas ein
Sommercocktail

Diese Woche legen wir wieder eine
Hefest Einladung bei. Jede kann sie
diese auch weitergeben. Oder wir boten
und verteilen auf die Plätze auf-

1 Wassermelone (ca. 1kg)

5-6 EL Orangensaft

5 BTL. roter Früchtetee

1-2 Stücke Minze

1-2 EL Agavendicksaft nach Wunsch

künnen dafür
bezahlen darf!

Sellerie-Ingwer-Suppe mit Kurkuma

Was Sellerie zu häufig findet, für uns mal Blüte -

Zutaten:

- 1 kleiner oder halber Knollensellerie
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Stk. Ingwer (1 cm)
- 2 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Rapunzel Gemüsesuppe, ohne Hefe
- 1 L Wasser
- 2 EL Rapunzel Cashewmus
- ½ Bund Koriander oder Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Rapunzel Salz
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- Pfeffer zum Abschmecken

101 ✓

2 x 20 Min. Vegan

Zubereitung:

Knollensellerie, Karotte, Fenchel und Ingwer putzen, schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Ingwer und Frühlingszwiebeln andünsten. Wasser mit Gemüsesuppe anröhren 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.

← Rezept iden:
rapunzel.de
bioladen.de

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 Eiswürfelbehälter) 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 das ein „Crushed - Effekt“ erzielt wird und auf Gläser verteilen. (Oder das Püree aus dem Eiswürfelbehälter lösen). Mit dem Früchtetee auffüllen (nach Geschmack evtl. mit etwas Agavendicksaft nachstüßen). Die Spieße auf den Glasrand legen und servieren.

Zum Servieren:

2 EL Rapunzel Gomasio