

Name: _____

Kundennummer: _____

Straße: _____

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



folgendes reklamieren: _____

Sonstiges: _____

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

**Zutaten**

2 Honigmelonen,
in kleine Würfel geschnitten
4 Tassen frische
Korianderblätter
4 EL schwarzer Sesam
8 EL Limettensaft
4 TL Honig
Cayennepfeffer nach Belieben

Asiatisches Honigmelonen-Tartar

1 Alles in einer Schüssel vermengen und vor dem Servieren ca. 20 Minuten ziehen lassen.

- Tipp: Wer ein „buntes“ Melonen-Tartar möchte, stellt sich ein Sortiment verschiedener Melonensorten mit Fruchtfleisch von gelblich-weiß bis orange zusammen.

*Zu Feuertomaten passt
gut ein Kürbis-Topping
aus angeschnittener Kürbis-
Kruste und (Pauke-)*

*Paniermehl sehr wohl mit Zitronen-
saft abschmecken.*

Kichererbsensalat mit getrockneten Tomaten

4 x

10 Min.

Vegan

Zutaten:**Für den Salat:**

1 Pckg. Kichererbsen (Kousso)
1 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel, klein
geschnitten
50g getrocknete Tomaten,
geschnitten in Würfel
½ rote Paprika, gewürfelt
½ Salatgurke, klein
geschnitten

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen und fünf Minuten einweichen lassen. Die Zwiebel, Paprika, Gurke und Kräuter klein schneiden. Mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Gut schmecken lassen!

Für das Dressing:

2-3 EL Rapunzel Olivenöl
fruchtig, nativ extra
½ TL Rapunzel Salz
1 Zitrone, Saft
Pfeffer zum
Abschmecken

Rezept von
Justina Wilhelm
& Livi Nosalova
von Rapunzel

*Was keine Kichererbsen mag, nimmt
z.B. weiße Bohnen oder auch Linsen.*

⌚ Zubereitung: 20 Minuten
+ 20 Minuten ziehen lassen
i Pro Portion:
180kcal; 4g F, 5g E, 24g KH

Zutaten

1 große Aubergine
2 Knoblauchzehen
150 ml Olivenöl
Schale von einer Zitrone,
abgerieben
200 g Ricotta
2 EL Kapern, gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Schnittlauch, gehackt
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
Schnittlauch zum Garnieren
8 kleine Holzspieße

Auberginen-Ricotta-Röllchen

- 1| Aubergine in 5 mm dicke Längs-Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit Olivenöl Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Auf die Auberginenscheiben pinseln. Von beiden Seiten 5 Minuten grillen.
- 2| Ricotta, Kapern und Kräuter mischen. Salzen und pfeffern. Je einen Esslöffel auf jede Auberginenscheibe geben, zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- ☐ ca. 800 g Wassermelone
- ☐ 1 Honigmelone
- ☐ 1-2 Paprika gelb, ca. 350 g
- ☐ ½ Schlangengurke
- ☐ 1 Bd. Lauchzwiebeln
- ☐ 150 g b*Feta
- ☐ 100 g Oliven o. Kern
- ☐ 5 EL Zitronensaft, frisch
gepresst
- ☐ 2 Tropfen Vanille Paste, oder
2 Msp. gemahlene Vanille
- ☐ 2-3 EL b*Agavendicksaft
- ☐ Salz
- ☐ schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- ☐ 5-6 EL b*Olivenöl
- ☐ 1 Handvoll Basilikum-Blätter,
gezipft

Zubereitung

Wassermelone schälen. Honigmelone halbieren, entkernen und schälen. Paprika putzen, halbieren, waschen und entkernen. Gurke streifig schälen, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen.

Melonen und Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Feta klein würfeln. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben. Oliven und Feta hinzufügen.

Zitronensaft mit Vanille Paste, Agavendicksaft und etwas Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren.

Den Salat mit der Vinaigrette mischen, kühlstellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Basilikum-Blättchen unterheben.

*x z.B. den weißen
Ricotta Limone*

⌚ Zubereitung:
20 Min. + Grillzeit: 10 Min.
i Pro Portion:
450kcal; 45g F, 7g E, 5g KH