

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)!



ökokiste

## Spitzkohl-Kichererbsen-Gemüse mit Basmatireis indisch inspiriert

Für 4 Portionen

250 g Basmatireis • 1 kg Spitzkohl •  
100 g getrocknete Tomaten in Öl •  
1 Knoblauchzehe • 2 TL Kokosöl (alternativ: 1 EL Bratöl) • 2 TL Kreuzkümmel-samen • 2 EL Tomatenmark • 3 Stiele Petersilie • 1 Glas Kichererbsen à 240 g Abtropfgewicht • 1 Dose Kokosmilch à 400 ml • Salz • schwarzer Pfeffer • 2 EL Zitronensaft • Auf Wunsch: Chilipulver

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Inzwischen Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Öl in großem Topf erhitzen und Kreuzkümmel darin ca. ½ Minute bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten, bis er duftet. Tomatenmark zugeben und mit Kreuzkümmel vermischen. Spitzkohl- und Tomatenstreifen zufügen und Knoblauch dazupressen. Alles bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen, bis Spitzkohl zusammenfällt. Gelegentlich umrühren.

2. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und zum Spitzkohl geben. Kokosmilch dazugießen und alles ca. 3 Minuten bei mittlerer Temperatur erhitzen. Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und auf Wunsch mit Chili abschmecken. Gemüse mit Reis und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Pro Portion: ca. 635 kcal, 2660 kJ,  
19 g EW, 73 g KH, 29 g F, 6 BE

## Basische Kohlrabisuppe



4-6 x 25 Min. Vegan

### Zutaten:

Für die Suppe:

1 großer Kohlrabi (ca. 400 g)  
oder Knollensellerie,  
4 große Kartoffeln (ca. 200 g)  
3 Stangensellerie  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra  
2 EL Rapunzel Gemüsesuppe, ohne Hefe  
800 ml Wasser  
3 EL Rapunzel Mandelmus weiß

1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken

Zum Servieren: *des frischen Krauts*  
½ Granatapfel, Kerne

### Zubereitung:

Kohlrabi oder Knollensellerie, Kartoffeln, Stangensellerie und Knoblauch schälen und grob schneiden. Das Gemüse mit Öl in einem großen Topf andünsten. Gemüsesuppe in Wasser anrühren, dazu geben und ca. 20 Min. mit Deckel köcheln lassen. Mandelmus, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu geben und ganz fein pürieren. Mit Granatapfelsamen garnieren.



Rapunzel: tolle Produkte, tolle Rezepte!

*Basis-Sommer-Salat*

## Zutaten aus mit kleinen Löffeln

- 2 Blattsalate, Eichblatt oder Romanza z.B.
- 1 Schlangengurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Cherry-Strauchtomaten
- 2-3 reife Nektarinen *des Apfels*
- 2-4 St. Burrata (je nach Appetit)
- 8 EL b\*Olivenöl
- Salz
- Zucker
- schwarzer Pfeffer, fr. gemahlen
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Handvoll Basilikum-Blätter

### Zubereitung

Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Gurke waschen und mit dem Sparschäler bis zu den Kernen längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch pellen und mit dem Messerrücken flachdrücken. Tomaten waschen und halbieren. Nektarinen waschen und in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Die Burrata in einem Sieb abtropfen lassen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und halbierte Tomaten darin 2-3 Minuten anbraten, bis die Haut der Tomaten beginnt aufzuplatzen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette rühren.

Blattsalat, Gurke und Nektarinenspalten auf Portionstellern oder in einer flachen Salatschale anrichten. Die Burrata halbieren, mit 2 Gabeln leicht auseinanderziehen und daraufsetzen. Angebratene Tomaten, Zwiebelringe und Basilikum auf dem Salat verteilen.

Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren darüber trüpfeln.

Gedenken Sie unserer Ausbildungsflyer für unsere weiteren

Dienstag bis Sonntag  
Tutorium am Agrarprojekt - Projekt?

n Bürges - Kai  
Gemeinschaft - verbindliches  
Wandeln - Engagement

Schule Basisrechte

### Zubereitung

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Den Teig auf ein Backpapier legen und den Rand ca. 1,5-2 cm nach innen schlagen. Eiweiß mit einer Gabel verquirlen, den Rand damit bestreichen und mit der Hälfte der Mandelblättchen bestreuen. Die Teigfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten goldbraun backen. Die Tarte herausnehmen und in ca. 15 Minuten ganz auskühlen lassen. (Sollte die Teigmitte sich beim Backen zu stark „aufgebläht“ haben, diese mit dem Löffelrücken etwas eindrücken.)

In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, waschen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Die restlichen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Mascarpone, Quark, Puderzucker und fein geriebene Tonkabohne miteinander verrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Quarkmasse locker auf dem Blätterteigboden verteilen. Die Früchte buntgemischt darauf streuen. Mit den gerösteten Mandelblättchen und einigen Minz- oder -Zitronenmelisse-Blättchen bestreuen und servieren.

### Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig a. d. Kühlregal
- 1 Eiweiß
- 50 g b\*Mandelblättchen
- 250 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 125 g Heidelbeeren
- 250 g Mascarpone
- 250 g b\*Quark
- 50 g Puderzucker
- ca. ¼ Tonkabohne, fein gerieben
- 200 ml b\*Schlagsahne
- einige Minz- oder -Zitronenmelisse Blättchen

*des wir  
Familien*