

Tomaten Mozzarella mit Leinöl

Für 2 Personen

Zubereitung:

Die Tomaten ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Den Mozzarella trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten, Rucola darüber geben. Salzen und pfeffern und mit Pizzagewürz bestreuen, Leinöl und Aceto Balsamico darüber verteilen.

Zutaten:

- 2-3 reife Tomaten
- 1 Mozzarella oder Büffelmozzarella
- $\frac{1}{2}$ Bd. Rucola
- 2-3 EL RAPUNZEL Leinöl
- 2 EL RAPUNZEL Aceto Balsamico
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen
- etwas Pizzagewürz oder italienische Kräuter

Beerenshake

Für 1 Person

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut verrühren und kühl servieren. Der Shake schmeckt auch mit Mangosaft statt Beerensaft himmlisch lecker!

Zutaten:

- 300 ml Reismilch oder Sojamilch oder Milch
- 150 ml Beerensaft
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL RAPUNZEL Leinöl
- 1 Prise RAPUNZEL Bourbon Vanille

Trinkfrühstück

Für 1 Person

Zubereitung:

Zutaten im Mixer kräftig durchmischen.

Tipp: Variieren Sie das Trinkfrühstück auch mit anderen Früchten wie Beeren, Pfirsich, Aprikose.

Zutaten:

- 250 g Kefir, kann auch selbst hergestellt werden mit A.Vogel Vital Ferment
- 1 EL RAPUNZEL Leinöl
- 1 geh. EL Haferflocken fein
- 1 TL Honig
- 1 Kiwi
- $\frac{1}{2}$ Banane
- 1 Pr. RAPUNZEL Bourbon Vanillepulver

Frischkäse-Aufstrich mit Gemüse

Für 2 Personen

Zubereitung:

Frischkäse mit Leinöl glattrühren und alle restlichen Zutaten unterrühren.

Tipp: Der Frischkäse lässt sich mit allerlei Gemüse (auch Reste von gedünstetem oder gebratenem Gemüse) variieren.

Zutaten:

- 1 Becher RAPUNZEL Frischkäse
- 2 EL RAPUNZEL Leinöl
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 1 TL Meerrettich
- $\frac{1}{2}$ -1 TL Zitronensaft
- reichlich Kresse oder Schnittlauch, etwas Pfeffer

Linsenaufstrich mit Leinöl

Für 2 Personen

Zubereitung:

Linsen in der Gemüsebrühe ca. 12 Min. kochen lassen. Mangowürfel die letzten 5 Min. mitkochen. Die Masse erkalten lassen, mit der Gabel zerdrücken, sehr fein geschnittene Zwiebel zugeben, Leinöl unterrühren und kräftig würzen.

Zutaten:

- 150 g RAPUNZEL Rote Linsen
- 300 ml RAPUNZEL Klare Brühe
- 30 g RAPUNZEL Mangowürfel, getrocknet
- 2 EL RAPUNZEL Leinöl
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 1 TL Curry
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer, Chilipulver

Orangen-Dressing für Blattsalate

Für 2 Personen

Zubereitung:

Verschiedene Blattsalate mit Fruchtfleisch von einer $\frac{1}{2}$ Orange anrichten. Saft, Senf, Balsamico und Leinöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den angerichteten Salat verteilen und servieren.

Tipp: die feine Bitternote von Radicchio passt perfekt zu der fruchtigen Orange.

Zutaten:

- Frisch gepresster Saft von $\frac{1}{2}$ Orange
- Orangenfilets von $\frac{1}{2}$ Orange
- 1 TL Senf
- 1 EL RAPUNZEL Balsamico Bianco
- 1 EL RAPUNZEL Leinöl
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Linsensalat

Für 2 Personen

Zubereitung:

Linsen im Sieb abspülen und nach Anweisung mit Gemüsebrühe garen. Linsen im Sud abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Apfelessig mit Honig cremig rühren, Leinöl und Kürbiskernöl unterrühren. Soße mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Linsen abtropfen lassen, dabei 2-3 EL Sud aufbewahren. Linsen mit Sud, Zwiebeln, Apfel, Petersilie und Soße vermischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Verwendete RAPUNZEL Produkte:

Zutaten:

- 125 g RAPUNZEL Grüne Linsen
- 1 TL RAPUNZEL Gemüsebrühe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL RAPUNZEL Apfelessig, naturtrüb
- 1 TL Honig
- 1/2 TL RAPUNZEL Leinöl
- 1 EL RAPUNZEL Kürbiskernöl
- weiße Pfeffer aus der Mühle
- RAPUNZEL Meersalz mit Jod
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt

Hüttenkäse mit Leinöl und Nüssen

Für 1 Person

Zubereitung:

Hüttenkäse mit Leinöl und Nüssen mischen, mit frischen Sprossen bestreuen und würzen.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 EL RAPUNZEL Leinöl
- 2 EL RAPUNZEL Walnüsse oder Haselnüsse gehackt
- Frische Sprossen (Alfalfa, Kresse, Radieschen- oder Ruccolasprossen)
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Für 4 Personen

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten und mit Wasser bedeckt zusammen mit dem Kümmel je nach Größe ca. 15-20 Minuten kochen. Inzwischen den Quark mit der Milch zu einer cremigen Masse verrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Den Quark mit Leinöl beträufeln und zusammen mit den Kartoffeln, je nach Geschmack mit Schale oder gepellt, servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Verwendete RAPUNZEL Produkte:

Zutaten:

- 750 g möglichst gleich große Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- 250 g Quark
- 2 - 4 EL Milch
- 1 TL RAPUNZEL Kräutersalz
- 1 EL RAPUNZEL OXYGUARD Leinöl
- Pfeffer
- Nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum etc.