

**Liebe Kundinnen, liebe Kunden,**  
endlich sind sie da - regionale Erdbeeren von unserem langjährigen Partner Heitmeier, der uns ja auch mit dem feinen Spargel beliefert.  
Genießen Sie die süßen, roten Früchtchen!

## NEUES von Ölkännchen ...

Neben den feinen, griechischen Olivenölen **Adele** und **Kontogiannis** dürfen wir Sie jetzt auch mit aus-erlesenem **Essig, Honig** und **Kräutermeersalz** von Ölkännchen verwöhnen:



### Himbeer Fruchtesig

Die Früchte für den Himbeer Fruchtesig stammen aus der Steiermark. Der reine Himbeersaft reift mindestens 2 Jahre im Stahltank, in denen der Essig seine reine Fruchtigkeit behält und eine angenehme Säure entwickeln kann.

### Dinkel Balsam

Dieser Essig wird aus der Bio-Weisse mit Reinzucht Biobakterien zu hochwertigem Essig fermentiert und im Fass gelagert. Vor Abfüllung wird der Essig dann mit Bio Apfelsaft und Malzextrakt zu dem runden, säurereduzierten Dinkel Balsam perfektioniert.

### Weißer Balsamessig mit Ingwer

Frische Ingwerscheiben werden zur Extraktion der Aromen in den Essig aus handgelesenen Trauben eingelegt und anschließend mit Petimezi, dem konzentrierten Traubensaft, veredelt. Der frische, leicht scharfe Balsamessig mit Ingwer eignet sich hervorragend für die asiatische Küche und für Fisch- und Gemüsemarinaden.



Der mehrfach prämierte **Eichenhonig** wird auf einer Höhe von 900m in den Eichenwäldern im Pindos-Nationalpark gesammelt. Der Eichenhonig ist von einer dunklen Farbe und zähflüssig in der Textur.

Der Geschmack ist aromatisch dicht und kräftig und für manchen etwas geheimnisvoll. In Kombination mit traditionellem griechischem Joghurt bietet er ein einzigartiges Geschmackserlebnis.



Der **Tannenhonig** ist der Honig mit dem wenigsten natürlichen Zucker, das macht ihn im Geschmack sehr ausgewogen. Er hat eine samtige und dichte Textur. Sein feiner Charakter zeigt sich besonders auf auf frischem selbstgebackenen Brot mit Butter.

### Kräutermeersalz

Von Hand geerntete und schonend getrocknete, sonnenverwöhnte Kräuter (Oregano, Thymian und Rosmarin) machen aus dem groben Meersalz ein intensives Geschmackserlebnis.



*Ölkännchen-Produkte sind jahrgangs-, sorten- und erzeugerrein, handverlesen, aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft und fair & direkt. Die Etiketten sind aus umweltfreundlicher Bagasse, ungebleicht und ohne Schutzlack.*

## Neues aus der Kühltheke ...

**Sie lieben leckere Joghurtalternativen?**



Neben „Vanille“ haben wir jetzt von MyLOVEMylife auch die Geschmacksrichtung „**Heidelbeere**“ im Sortiment. Die Sojabohnen, die in diesen Joghurtalternativen verarbeitet werden, stammen aus Österreich. Die Heidelbeeren sorgen für eine frische, fruchtige Note. Vegan, laktose- und glutenfrei und ohne Zusatz von Aromen.

„(S)ooohhh ja, das schmeckt einfach!“



### Tofu - Saisonsorte Grillgewürz

Ergänzt unser bestehendes Tofu-Sortiment um die Variante „Grillgewürz“. Mit Nigari und bayerischen Sojabohnen, Wasser und Salz hergestellt. Schöne, softige Konsistenz.



### Kirschpaprika gefüllt mit Frischkäse

Ideal als Antipasti, passt auf jede Käseplatte und lässt sich natürlich auch wunderbar zwischendurch „snacken“.



## One-Pot Spargel für 2 Personen

Ökokostenrezept des Monats Mai 2024

Ein unkompliziertes Spargel-Gericht für One-Pot-Fans. Himmlisch cremig!

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und die harten Enden entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Hälfte einer Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl verrühren.

Die Nudeln in eine Auflaufform legen. Den Feta als Ganzes in die Mitte der Auflaufform geben und alle anderen Zutaten drum herum verteilen. Soviel Wasser hinzugeben, bis die Nudeln vollständig bedeckt sind (etwa 450 ml). Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Alles ca. 25 Minuten lang in die Mitte des Ofens schieben.

Der Feta sollte anfangen, randlich etwas gebräunt zu sein.

Aus dem Ofen nehmen und alles mit einem großen Kochlöffel umrühren. Frische Kräuter nun unterrühren und das Ganze servieren.

**Tipp:** Obenauf verteilte Pinienkerne mitbacken



### Zutaten:

250g Tagliatelle oder Spaghetti, 500g grüner Spargel, 1 Knoblauchzehe, 400g Cherrytomaten, 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, 180g Feta, 2 EL Bärlauch o. Basilikum-Pesto, Salz und Pfeffer, 1 EL getrocknete Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon oder Thymian oder 2 EL frische Kräuter

### Zutaten:

250g Dinkelmehl, 175g geriebener Parmesan, 6 EL frische mediterrane Kräuter, kalte Butter, 500g Ziegenfrischkäse, 1 Prise Chilipulver, 1 EL Zitronensaft, 500g Rhabarber, 100g Honig oder Agavendicksaft, 1 Stk Sternanis, 4 Eier

## Tarte mit Rhabarber und Ziegenkäse

Mehl, 75g vom Parmesan, eine Prise Salz und die gehackten Kräuter mischen.

Im Mixer mit gewürfelter Butter, 1 Ei und 1 EL kaltem Wasser grob verkneten. Mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Für 30 Minuten kühl stellen.

Ziegenfrischkäse mit 3 Eiern, Chiliflocken, Salz, Zitronensaft und dem restlichen Parmesan vermischen.

Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Rhabarber putzen und in schräge Stücke schneiden. Tarteform gut einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und dann die Tarteform mit dem Teig auslegen. Den Teig am Rand hochziehen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Jetzt die Frischkäsemasse einfüllen und ca. 30 Minuten auf der untersten Schiene im Ofen backen.

200 ml Wasser mit 75g vom Honig und Sternanis erhitzen. Rhabarber darin 2 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und trockentupfen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und dekorativ mit dem Rhabarber belegen. Mit dem restlichen Honig beträufeln und nochmal 10 Minuten auf oberster Schiene backen.

Lauwarm servieren.

von biohof.at

## Käse und Wein des Monats Mai

**Ringelblumenkäse** Schnittkäse, der nach sorgfältiger Reifung in Ringelblumen und würzigem Schweizer Klee gewälzt wird. Die Rinde ist essbar.

ca. 180g Stück € 25,90/kg

**Schabziger Herz** Schnittkäse mit einer Schicht aus würzigem Schabzigerklee durchzogen.

ca. 180g Stück € 23,90/kg

**Brie Main'Or** Feiner Weichkäse von Vallée Verte.

ca. 180g Stück € 23,90/kg.

**Allgäuer Bergkäse** Ein feinwürziger Bergkäse aus Heumilch-Rohmilch, mind. 4 Monate gereift.

ca. 180g Stück € 25,90/kg

**Gorgonzola Dolce** Dieser Weichkäse mit Blauschimmel ist ein italienischer Klassiker.

ca. 150g Stück € 23,90/kg

### Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

**Bordeaux Supérieur** 0,75l Flasche

€ 7,39/Fl

Ein ausdrucksstarker Rotwein, intensiv im Geschmack. Mit Aromen von Cassis, Waldbeeren & Süßholz.

**Lobetia Rosado VdT** 0,75l Flasche

€ 5,99/Fl

Ein Sommerwein, vollmundig & frisch im Geschmack, leicht und süffig!