

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
endlich ist es soweit: Unser Shop hat ein neues „Outfit“ bekommen. Sind Sie das erste Mal im neuen Shop: Bitte einloggen (oben rechts das Männchensymbol). Benutzername ist Ihre Email-Adresse. Bei Fragen ist unsere Kundenbetreuung jederzeit behilflich.



## Bärlauch - der erste sprießt schon

Der Bärlauch bevorzugt schattige Laubwälder und humusreiche Standorte. Zuerst wachsen im Frühjahr die Blätter des Bärlauchs. Sie ähneln den Blättern des Maiglöckchens. Im Gegensatz zu Maiglöckchen-Blättern duften Bärlauchblätter jedoch eindeutig nach Knoblauch. Dieser Geruch ist wichtig zur Unterscheidung, denn Maiglöckchen sind bekanntlich giftig.

Bärlauch fördert nicht nur die Verdauung, sondern kann auch Arteriosklerose verhindern und den Blutdruck senken. Dadurch ist der Bärlauch das reinste Labsal gegen Zivilisationskrankheiten.

Bärlauch verliert durch Erhitzen wertvolle Geschmackstoffe und büßt seinen hohen Vitamin-C-Gehalt ein. Den Bärlauch verwendet man am besten frisch. Klein geschnitten geben die Blätter jedem Salat eine pikante Note und mit Quark verrührt zu Kartoffeln gegessen ist der Bärlauch ein schmackhafter Frühlingsbote.

Mit einem Bärlauchpesto krönen Sie jedes Nudelgericht.

In unserem Shop finden Sie unter dem Thema „Bärlauchzeit“ viele saisonale Lebensmittel, denen der Bärlauch eine besondere Geschmacksnote verleiht ...

## Spinat und Babyspinat - zarte Blättchen von unseren regionalen Gärtnern

Jetzt ist Spinatzeit! Am besten schmecken die grünen Blättchen frisch geliefert, der feine Spinat kann aber auch wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden. In Smoothies, Salaten und Bowls ist das grüne Gemüse ein echter Vitaminbooster. Spinat ist eine hervorragende Quelle für Vitamin K, unverzichtbar für die Knochengesundheit. Außerdem enthält er Lutein, ein Antioxidans, das die Augengesundheit unterstützt.

Tolle Begleiter zum Spinat sind u.a. Knoblauch, (Bärlauch im Spinatsalat), Rosinen und geröstete Mandelblättchen.

## Monatliche Kochkurse



**Kochkurs  
zur Darmgesundheit**  
*mit Christine und Irene*

**Mittwoch 20.03.2024  
18:00 - 21:00 Uhr**

### Futter für die Darmbakterien

Dass unsere Gesundheit maßgeblich vom Zustand des Darms abhängt, dürfte mittlerweile bekannt sein. Aber wie schaut eine Ernährung, die unsere guten Darmbakterien füttert und die schlechten in Schach hält, in der Praxis aus? Nach einem kurzen Überblick, welche Lebensmittel unserem Darm guttun und welche eher zu meiden sind, werden gemeinsam einfache Mahlzeiten gekocht, die auch im stressigen Alltag ohne großen Aufwand machbar sind.

## Käse und Wein des Monats

**Rahmlaub** ca. 180g Stück € 21,90/kg  
*Ein wunderbar fein-würziger Schnittkäse aus dem Kärntnerland.*

**Wiggensbacher Weinkäse** ca. 180g Stück € 22,90/kg  
*Aus eigener Bio-Heumilch, in Rotwein eingelegt, im Ziegelnaturkeller gereift. Aromatisch, würzig mit einem feinen Bouquet.*

**Brietorte Bärlauch** ca. 180g Stück € 21,90/kg  
*Klassischer Weißschimmelkäse, würzig nach Bärlauch.*

**Heubergkäse** 4 Monate gereift ca. 180g Stück € 20,90/kg  
*Heumilch Bergkäse aus Tirol. Würzig und aromatisch.*

**Gouda Basilikum/Knoblauch** ca. 180g Stück € 20,90/kg  
*Ein typischer Gouda - auch zum Überbacken geeignet.*

### Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

**Borgo Faveri Bianco** 0,75l Flasche € 6,29/Fl  
*Ein wunderbar fruchtiger, harmonisch, leichter Weißwein*

**Zweigelt** 1l Flasche € 5,49/Fl  
*Ein violett-roter Landwein, fruchtig, mit moderaten Tanninen.*

## Rezeptideen

### Zutaten:

300g festk. Kartoffeln,  
300g Blumenkohl, 150g  
Kichererbsen aus der Do-  
se, 150g Champignons, 1  
Knoblauchzehe, 1/2 Chili-  
schote, 2 EL ÖL oder Ko-  
kosöl, 1 TL frisch ger. Ing-  
wer, 2 TL Garam masala,  
100g Joghurt natur, 1/2 EL  
Mehl, 2 EL Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer

### Blumenkohlcurry mit Kichererbsen - indische Art für 2 Personen

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili klein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Garam masala zufügen und kurz mit anbraten. Kartoffeln und 150ml Wasser zugeben und aufkochen lassen. Blumenkohl und Kichererbsen untermischen und in geschlossenem Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Champignons dazugeben. Joghurt mit Mehl glattrühren und zu den Kartoffeln geben. Aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Reis servieren

### Zutaten:

1 Kohlrabi, 200g Möhren,  
1 Birne, 1 Knoblauchzehe,  
1 Zitrone, 1 EL Apfelsaft,  
2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer,  
1 EL Öl, 50g Sesamsa-  
men, 30g Sultaninen

### Kohlrabi mit Birnen

Blätter vom Kohlrabi abschneiden und klein hacken. Kohlrabi und Möhren schälen und raspeln. Die Birne vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stückchen schneiden. Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken. Alle diese Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Ein Dressing herstellen aus: Zitronensaft, Apfelsaft, Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Öl. Die Salatzutaten mit Sesamsamen und Sultaninen vermischen, das Dressing darunterheben und mit Baguette oder getoastetem Brot servieren.

### Zutaten:

500g Zucchini, 50 Edel-  
schimmelkäse oder Gor-  
gonzola, 80g Mehl, 2 Eier,  
Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl,  
1 Bd Petersilie, Joghurt  
natur, Zitronensaft, Knob-  
lauchzehe, Salz, Pfeffer

### Zucchini-Puffer mit Joghurt Dip (2 Personen)

Zucchini waschen, trockentupfen und grob raspeln. Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit den Zucchini raspeln, den Eiern und dem Mehl verrühren. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse Puffer goldbraun ausbacken. Für den Dip den Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, der gepressten Knoblauchzehe und gehackter Petersilie verrühren. Die Puffer mit dem Dip servieren.

### Zutaten:

400g Pasta nach Gusto,  
2 Knoblauchzehen, 400g  
Spinat, 2 Frühlingszwie-  
beln, 2 Becher Sahne,  
150g milder Schimmelkä-  
se, frisch gem. Pfeffer, Oli-  
venöl, Hdvoll Pinienkerne

### Pasta mit Knoblauch-Spinatsauce

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und einen Schöpfer (ca. 100-150ml) Nudelwasser auf die Seite geben. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat grob hacken, kurz mitbraten, mit der Sahne aufgießen und 1 Minute einreduzieren. Das beiseite gestellte Nudelwasser unterrühren, den zerbröckelten Weichkäse in die Sauce mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseite stellen. Die Käsesauce mit den Nudeln vermengen und mit den gerösteten Pinienkernen servieren.

## Wichtig!

### Zukünftig gibt es einige wichtige Änderungen für die Fleisch-Fisch-Aktions-Liebhaber:

Zu bestimmten Kalenderwochen während des Jahres erhalten Sie von uns Aktionsangebote mit **Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten** und der **Fischräucherei Schießl**.

Für die Bestellung dieser Aktionsprodukte haben Sie wie gewohnt 2 Wochen Zeit.

**NEU** ist der **Bestellschluss**: Immer am **Sonntag, 2 Wochen vor Auslieferung**.

*Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler und dem Geflügelhof Wallner finden Sie jetzt in **noch größerer Vielfalt** in unserem täglichen Frische-Sortiment.*