

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
haben Sie schon die Vielfalt der Frühlingskräuter entdeckt? Neben dem zarten, feinen Kerbel haben wir den beliebten Green-Smoothie-Mix vom Rutz und das Salzkraut, oder Agretti, wie es bei den Italienern heißt - all diese Kräuter bringen frischen Geschmack auf den Tisch. Lassen Sie sich verführen ...



NEUE Produkte von Zwergenwiese

Proteinaufstriche mit Süß-Lupinen - Fitness aufs Brot!



Aus den LupiLove Aufstrichen hat Zwergenwiese mit verbesserter Rezeptur und neuem Design die **LupiLove - Protein-Aufstriche** kreiert. Diese schmecken nicht nur hervorragend, sondern geben auch noch ganz nebenbei Power für den Alltag. Die Basis der Aufstriche bilden nach wie vor die tollen Süßlupinen, die zu 100% aus deutschem Bio-Anbau stammen. Die Weiße Lupine ist eine Ackerkultur, die einen Proteingehalt von über 38% in der Trockenmasse erzeugt. Als Leguminose benötigt sie keine Stickstoffzufuhr über die Düngung. Durch die züchterische Selektion von bitterstoffarmen Sorten wurde die Weiße Lupine zu einer Zukunftspflanze in der menschlichen Ernährung.

Wussten Sie, was der rote Zwergenhut auf den Gläsern bedeutet?

Bei Zwergenwiese befindet sich alles unter einem Hut: von der Rezeptentwicklung, über die gesamte Produktionskette bis hin zur Vermarktung und Kundenbetreuung. Das garantiert Transparenz, Produktsicherheit und Kundennähe.



Veganer Bio
Brottaufstrich
mit Lupinen
und Rote Bete



Veganer Bio
Brottaufstrich
mit Lupinen,
Paprika und
Pfeffer



Veganer Bio
Brottaufstrich
mit Lupinen
und Curry



Veganer Bio
Brottaufstrich
mit Lupinen,
Zwiebeln und
Knoblauch



Veganer Bio
Brottaufstrich
mit Lupinen
und Tomate

Alle Aufstriche eignen sich auch für fantasievolle Sandwichkreationen oder auch zum Kochen und Verfeinern von Gerichten.

Interessantes von der Frischliste

Die klassischen Apfelsorten **Elstar** und **Braeburn** sind jetzt aus - bitte berücksichtigen Sie das auch bei Ihrer Dauerbestellung.

Dafür haben wir für Sie zwei andere schmackhafte Lagerapfel-Sorten im Sortiment:

Dalinsweet, eine Kreuzung zwischen Fuji und einer resistenten Sorte. Das Fruchtfleisch ist sehr fest, knackig und saftig. Der Geschmack ist süßlich.

Wurtwinning, eine Kreuzung aus Natyra und Honeycrisp. Der Premium-Apfel ist sehr saftig mit einem ausgeprägten fruchtigen Aroma. Dazu süß duftend mit leicht säuerlicher und prickelnder Knackigkeit.



Fein duftende Bohnen ...

von **CAFE-FINO**, der kleinen, familiären Kaffeerösterei in Mammendorf.



Statt der bisherigen Dionisio Bohnen können Sie jetzt **ARA MARCALA** Kaffeebohnen aus dem Projekt Comsa über uns beziehen, dessen Investitionen die Lebensbedingung der Landwirte und Ihrer Familien verbessert haben. Z.B. gibt es eine Internationale Schule für die Töchter und Söhne der Comsa-Partner und Mitarbeiter. Der Kaffee kommt aus der Höhenregion Marcala. Der Kaffee begeistert durch eine karamellige Note mit Honigaromen und einer feinen Frucht. Wählen Sie zwischen Kaffee und Espresso - entweder ganze Bohnen oder gemahlen.



Zutaten:

125g Weizenvollkornmehl,
10g Hefe, 1/8 l Milch, 1
Prise Salz, 1 Prise Zucker,
25g Butter, 2 Eier 2 TL
Gartenkräuter, 1 Broccoli-
strunk, Rapsöl, Kräuter-
salz, Pfeffer, 20g Butter,
50g geröstete Kürbisker-
ne, 150g Joghurt, 1 TL Zit-
ronensaft

Hefepfannkuchen mit Broccoli

Das Mehl in eine Schlüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in die Mulde krümeln. Die Milch lauwarm über die Hefe gießen. Salz, Zucker, Butter und Eier auf den Mehrlrand geben. Mit dem Schneebesen alle Zutaten zu einem glatten, ziemlich flüssigen Teig verrühren, die Kräuter untermischen. Den Teig abgedeckt 40-50 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Broccoli putzen waschen und in kleine Röschen teilen. Broccolistiele abziehen und halbieren. Das Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Gemüse hineingeben, pfeffern, salzen und unter Wenden 1-2 Minuten anbraten. 50 ml Wasser zugeben und das Gemüse bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Danach den Deckel abnehmen und die Butter dazugeben. Teig über das Gemüse in die Pfanne gießen. Den Deckel aufsetzen, und den Teig 8-10 Minuten stocken lassen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und dazu servieren.

nach: essen & trinken

Zutaten:

1 Schlangengurke, 400g
Kartoffeln (festkochend),
1-2 Zwiebeln, 3 EL Rapsöl,
3 TL Senf, 200g Sauerrahm
2 TL Mehl, 225ml Gemüse-
brühe, Kräutersalz, Pfeffer,
Rohrohrzucker, 1 EL Dill,
1/2 Kästchen Kresse

Gurkenpfanne

Die Gurke schälen, halbieren, das weiche Innere mit einem Löffel entfernen. Gurke ca. 2 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln, in Öl andünsten. Kartoffeln, Gurken und Senf kurz mitbraten. Sauerrahm und Mehl verrühren, mit Gemüsebrühe zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer, Dill und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Mit Kresse bestreut servieren.

TIPP: Dazu passen hervorragend Fleischpflanzerl oder Bratwürstl

Zutaten:

1 Aubergine, Meersalz,
1 Zwiebel, 1-2 EL Kapern,
1 EL Butter, 75g Couscous,
1/2 Bd Petersilie, 1 EL Pap-
rikapulver (rosenscharf)
Pfeffer, Saft von 1/2 Zitro-
ne

Auberginen Couscous

Aubergine streifig schälen und 1 cm groß würfeln. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Kapern grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel kurz darin anbraten, beiseite stellen. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Kapern, Petersilie, Zwiebeln, Aubergine, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Dazu ein Dipp aus: 150 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Minze (Teebeutel), Kräutersalz und Pfeffer.

gesehen in essen & trinken, „Für jeden Tag“, 07/07

Zutaten:

250g Grünkernschrot,
500ml Brühe, 2 Lorbeer-
blätter, 2 Zwiebeln, 200g
Pastinaken, 1 Ei, Salz, Pfef-
fer, 1/2 TL Curry, 1/2 TL
Paprikapulver, Sojasoße

Grünkernbratlinge mit Pastinaken

Die Brühe mit den Lorbeerblättern ca. 3 Minuten kochen lassen, dann die Blätter entfernen. Den Grünkernschrot in der Brühe unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dick und zäh ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern mindestens 15 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Pastinaken schälen und fein reiben. Den Grünkern mit den Zwiebeln, den Pastinaken und dem Ei verrühren. Ist der Teig sehr feucht, feine Haferflocken dazugeben. Den Teig kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Mit nassen Händen daraus Bratlinge formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun backen.

Nach Lust und Geschmack mit Sojasoße servieren.