

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir haben auf unserer Webseite unter „Entdecken“
einen BLOG eingerichtet, in dem wir einige Fragen,
die Sie uns in der Kundenumfrage gestellt haben,
beantworten ...

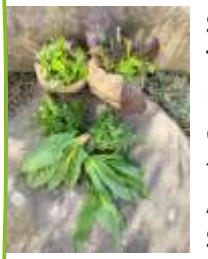


NEU auf der Frischeliste



Grün, grün, grün ... wohin das Auge blickt ...

Kennen Sie die **Barbarakresse**? Eine robuste Winterkresse, die zu dieser Jahreszeit auch noch ein idealer Vitaminspender ist. Ihre Blätter schmecken scharf-senfing und passen in Salate, Quark oder aufs Butterbrot.



Sauerampfer, Kerbel, Bärlauch, Thymian im Topf, die **Asia-Salat** Mischung von Johannes Rutz, damit lassen sich einige Gerichte frühlingshaft aufpeppen. A propos grün - die ersten **Stangenbohnen** sind da!

NEUES im Kühlregal

Wir haben unser Sortiment im Kühlregal erweitert. So gibt's jetzt auch in **großen Pfandgläsern** (500ml) den **Haferjoghurt - Vanille** oder **Johannisbeere**, den milden **Ziegenjoghurt** und den feinen **Schokopudding**.



Eine tolle Ergänzung für die schnelle Küche sind **Dinkel- oder Bärlauch Nockerl** in der 400g Pckg. und der verzehrfertige **Nudelsalat**, auch 400g.

Rusticana - 2 Pizzaböden, im Holzofen vorgebacken, machen Lust auf einen Snack: Mit Fetacreme Bärlauch reichlich bestreichen, geschnittene Frühlingszwiebeln und Lauch darauf verteilen - backen - genießen!



Käse und Wein des Monats April

Le Petit Rosé ca. 180g Stück Weichkäse, 60% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 23,90/kg
Ein Bouquet wie eine Blume. Der Petit Rosé ist traditionell hergestellt, extra-cremig und feinwürzig.

Pecorino Sardo ca. 150g Stück Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, KLab € 32,90/kg
Das kulinarische Markenzeichen Sardiniens. Aus 100% bester silofreier Bio-Schafmilch reift der Hartkäse mindestens 3 Monate.

Roggenburger Bärlauchkäse ca. 180g Stück Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 21,90/kg
Der zarte Geschmack nach Bärlauch und Knoblauch und sein feines Aroma zeichnen den mild-rahmigen Käse aus.

Zillertaler Bergkäse ca. 180g Stück Hartkäse, 48% F.i.T., Rohmilch, KLab € 21,90/kg
Dieser Bergkäse überzeugt durch seine fruchtbetonte Art am Gaumen, er schmilzt auch wunderbar.

Gute Laune Käse ca. 180g Stück Schnittkäse, 55% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 23,90/kg
Die Naturrinde wird mit Rotkulturen und Weißschimmel behandelt und dann in einen Mantel aus der Gute-Laune-Gewürzblütenzubereitung von Sonnentor gehüllt. Aus bester Allgäuer Heumilch gekäst.

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

Lupi Reali Montepulciano 0,75l Flasche leicht und süffig im Geschmack, mit Noten von Johannisbeere und Kirsche. Feine Tannine mit würzigen Nuancen. Passt zu herzhaften Speisen. € 5,89/Fl

Pinot Grigio I.G.T. 0,75l Flasche Charakteristisch fruchtiges Aroma, das an Akazienblüten und Walnuss erinnert. Voller und anhaltender Geschmack, harmonisch und elegant. € 6,29/Fl



Lieferbesonderheiten an Ostern

Gründonnerstag und Karfreitag: Ihre Lieferungen kommen wie gewohnt.

Karsamstag: Ihre Lieferung kommt schon am Gründonnerstag. **Die Lieferungen am Ostermontag fallen aus.**

Bitte planen Sie dementsprechend vor und achten Sie auf die Bestellschlüsse.



Zutaten:

250g mehligkochende Kartoffeln, 150g Bärlauchblätter, 100g Weizenmehl, 50g Weizengrieß, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, 5 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 20g Butter, etw. Zucker, 50g Parmesan, gehobelt

Bärlauchknödel mit Tomatensugo

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen. Bärlauch hacken. Kartoffeln abgießen und schälen. Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Bärlauch, Mehl, Grieß und Eiern gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Tomaten vom Stielansatz befreien, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, dann enthäuten. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter glasig dünsten, die Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Knödeln formen und in siedendem Salzwasser ca. 16 Minuten ziehen lassen. Knödel mit Soße auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan servieren.

Ch. Rosenfeld/Rezepte a.d. Kräutergarten

Zutaten:

1,2 kg Süßkartoffeln, 2 Zweige Rosmarin (o. 1 TL getr. Rosmarin), 4 EL Olivenöl, Salz, schw. Pfeffer

für den Dip: 1 Knoblauchzehe, 60g Schalotten, 1/2 Bd Dill, 8 schwarze Oliven, 2 EL Kapern, 250g Magerquark, 200g Sauerrahm, 2 EL Olivenöl

Süßkartoffel-Rosmarin-Ecken mit mediterranem Dip

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gewaschene Rosmarinnadeln kleinhacken, Süßkartoffel schälen, halbieren und in 1-2cm dicken Spalten schneiden. Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mit den Süßkartoffelspalten vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich und mürbe sind. Zwischendurch einmal wenden.

Für den Dip Knoblauch und Schalotten schälen und klein würfeln. Dill fein hacken, Oliven entsteinen und wie die Kapern auch klein hacken.

Alles zusammen mit Quark, Sauerrahm und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und zu den gebackenen Süßkartoffelspalten servieren.

Tipp: Lecker schmeckt auch, wenn Sie eine Dose Thunfisch unter den Dip mischen.

Zutaten:

500g Kartoffeln, 250g Sauerkraut, 2 Eier, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl zum Braten

Kartoffel-Sauerkraut-Puffer (2 Personen)

Die rohen Kartoffeln schälen und grob reiben. Das Sauerkraut abtropfen lassen, zerkleinern und mit den Kartoffeln, Eiern und Mehl gut vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig esslöffelweise Häufchen für Puffer abnehmen und in der Pfanne zu Puffern von beiden Seiten goldgelb backen.

Tipp: Wer möchte, kann unter den Kartoffelteig etwas Speck geben.

Zutaten:

1 Blumenkohl, 1 Karotte, 2 Scheiben Zitrone, 1/2 Tasse Essig, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, etw. Sesamöl

Blumenkohl - süßsauer

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Zitronenscheiben hinzufügen. Blumenkohl hineinlegen, sachte köcheln lassen, bis er weich aber noch etwas bissfest ist. Karotte in Julienne Streifen schneiden. Essig, Zucker, Salz und Sesamöl gut verrühren, über den noch heißen abgeseiten Blumenkohl gießen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Beim Anrichten mit den Karottenstreifen dekorieren.

Zutaten:

1 Blumenkohl, 200ml Joghurt, 3 EL Sauerrahm, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Dose Thunfisch, 1 EL Kapern, Kräuter nach Wahl, Weißbrot

Blumenkohl mit Thunfischsauce

Vom Blumenkohl den Strunk und die Blätter entfernen, in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Röschen darin weich kochen. Joghurt und Sauerrahm glatt rühren, gemischte gehackte Kräuter nach Wahl daruntergeben. Thunfisch abgießen und zerpfücken, ebenfalls unter die Joghurtsauce rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Blumenkohlröschen auf einer Platte anrichten, mit der Sauce begießen und mit den Kapern bestreuen. Mit etwas Weißbrot ist das eine leckere Vorspeise.