

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
nicht nur für den Ostertisch haben wir wieder  
den feinen Tortenboden für leckere Obstkuchen.  
Und falls Sie Ihr Eis oder Dessert noch etwas  
aufpeppen möchten, finden Sie zitronige Eis-  
waffeln in unserem Sortiment.



## Gut zu wissen ...

Haben Sie sich nicht auch schon mal gefragt, warum unsere Bio-Grundnahrungsmittel wie Butter und Milch so enormen Preisschwankungen unterworfen sind - auch teuer geworden sind?

Nicht anders als bei konventionellen Produkten unterliegen die Preise auch im Biobereich einem komplexen System von Angebot und Nachfrage. Die europaweite Nachfrage nach Bio-Produkten steigt seit Jahren stetig an. Das freut uns natürlich, dass immer mehr Menschen den Sinn von ökologisch erzeugten Lebensmitteln erkennen. Besonders Bio-Milch und Milchprodukte unterliegen dadurch einem hohen Bedarf und dieser wird immer schwerer zu decken.

Das liegt zum einen daran, dass die Zahl der Bauern, die von konventioneller auf Bio-Landwirtschaft umsteigen, gerade stagniert. Zum anderen steigen Anbau- und Haltungsanforderungen durch EU Regelungen und die wirtschaftsüblichen Faktoren wie Steigung der Glaspreise, Transportkosten, Personal-, Energie- und Futterkosten tun ihr übriges um zu höheren Preisen für uns im Einkauf und Sie als Verbraucher zu führen.

Trotzdem möchten wir unsere Landwirte angemessen für ihre wichtige Arbeit bezahlen und den Tieren, die uns die gesunden, ökologischen Lebensmittel liefern, gleichzeitig ein artgerechtes Leben ermöglichen.

Wir hoffen, Sie können bei Ihrem nächsten Einkauf so manch Preisanstieg besser verstehen ...

## KÄSE und WEIN des Monats April

**Käasers Frühlingsgefühle** ca. 180g Stück € 25,90/kg

*Ein Heumilchkäse von den Wiggensbacher Käsereien mit essbarer Rinde.*

**Roggenburger Bärlauchkäse** ca. 180g Stück € 25,90/kg

*Schmeckt nach Bärlauch und Knoblauch, aromatisch, mild bis pikant.*

**Gouda Season Frühling** ca. 180g Stück € 22,90/kg

*Junger Gouda mit Löwenzahn, Zwiebel, Ingwer, Gänseblümchen im Teig.*

**Allgäuer Wieserbrie** ca. 180g Stück € 25,90/kg

*Ein Weichkäse aus tagesfrischer Bioland-Heumilch mit feinem Aroma.*

**Tiroler Emmentaler** ca. 180g Stück € 27,90/kg

*Ein großlochiger Rohmilch-Bergkäse aus Heumilch, aromatisch mild im Geschmack mit leicht süßlich feiner Nussnote.*

**Merlot Giol I.G.T.** 1 l Flasche € 7,29/Flasche

*Trockener Rotwein, fruchtig und harmonisch im Geschmack. Samtig und weich, mit wenig Tanninen. Säurearm.*

**Sora Loc** 0,75 l Flasche € 7,39/Flasche

*Ein Prosecco frizzante, erfrischend im Geschmack, mit einem langanhaltenden Aroma von reifen Birnen im Nachklang.*

## NEU auf der Frischeliste

von Sigi Klein

### Gartenkresse im Bund



Dieses großblättrige, etwas scharfe Grün versorgt uns mit essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen.

Gartenkresse bereichert jeden anderen Salat, schmeckt aber auch alleine z.B. mit einem geraspelten Apfel und leichtem Dressing.

### Pflücksalat - Schnittsalat

Eine Mischung aus verschiedenen Pflücksalaten - ganz frisch und zart.



## Für Ihren Kalender: Liefermodalitäten an Ostern

**Karfreitag** liefern wir wie gewohnt aus. Die Lieferungen von **Ostermontag** werden auf Mittwoch, 23. April verschoben. (Kitas und Firmen werden am Dienstag, 22. April beliefert) Dienstagskunden (22.4.) bekommen ihre Lieferung etwas später als gewohnt.

## Rezeptideen

### Zutaten:

1 Zucchini, 2 Eier, 200g Joghurt, 180g Feta, 1 Bd Petersilie, 4 Tomaten, 300g Mehl, 6 EL Olivenöl, 1,5 EL Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Zucker, 2 TL Backpulver

### Zucchini-Feta-Muffins mit Tomatensalat (12 St)

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und während des Vorheizens im Ofen vorgaren, bis die Würfel leicht Farbe angenommen haben.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel zwei Eier mit dem Joghurt und zwei EL Öl verquirlen. Kräftig salzen und pfeffern. Den Feta und die Petersilie fein hacken. Jeweils zwei Drittel davon zusammen mit den Zucchini-Würfeln in eine Schüssel geben.

Mehl mit Backpulver verrühren und dazu geben, alles ordentlich vermengen.

Nun die Ei-Joghurt-Mischung darüber gießen und alles verrühren.

Die Mulden einer Muffinform fetten und die Masse einfüllen. Mit den übrigen Feta-Würfeln bestreuen und etwa 25 Minuten im Ofen backen.

Nach dem Backen noch etwas in der Form stehen lassen, dann herausnehmen und mit etwas Petersilie dekorieren.

In der Zwischenzeit die Tomaten klein schneiden und mit der übrigen Petersilie vermischen. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsauce zubereiten und über den Tomatensalat geben. Die Muffins noch warm mit dem Salat servieren



Zutaten: 300g Brokkoli, Salz, 100g Lauch, 300g altbackenes Brot, 100g Reibekäse, Olivenöl zum Einfetten der Auflaufform für die Soße: 250ml Sahne, 100ml Milch, 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Estragon (fein gehackt), 1/4 TL gem. Muskat, 1 Prise Chiliflocken, 1 TL Salz, 1/2 TL schw. Pfeffer,

### Brotauflauf mit Brokkoli

aus Schrot & Korn 2/22

Backofen auf 180° C Ober/Unterhitze vorheizen.

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden und 2 Minuten in leicht gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. (Damit die grüne Farbe erhalten bleibt)

Lauch in dünne Ringe, Brot in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Soße glattrühren. Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Brotscheiben in der Soße wenden und abwechselnd mit dem Gemüse in der Auflaufform schichten. Mit der restlichen Soße übergießen und mit Reibekäse bestreuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten überbacken.

### Gebratene Selleriesteak auf Kreuzkümmel-Sahne-Soße

gesehen in „von hier“ 8/22

Die Karotten schälen und kochen bis sie weich sind.

Die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Karotten mit den abgegossenen Bohnen, Butter, Milch, Salz und Pfeffer pürieren. Die Selleriescheiben in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren, danach in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gut anbraten und anschließend im Backofen warmhalten.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl und Kreuzkümmel kurz erhitzen. Mit Sahne ablöschen und mit etwas Mehl oder Speisestärke andicken. Ein paar Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zuletzt den gehackten Dill unterheben.

Das Karotten-Bohnen Püree mit den Selleriesteaks auf Tellern anrichten und mit der Sahnesoße übergießen.

### Zutaten:

1 Sellerieknolle, je 1 EL Salz und Pfeffer für das Püree: 200g Karotten, 1 Konserve weiße Bohnen, 50g Butter, 100ml Milch, je 1 EL Salz und Pfeffer für die Soße: 200ml Sahne, frischer Dill, 1 EL Kreuzkümmel, 150ml Bratöl, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer