



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am 26. Mai (Christi Himmelfahrt)
kommt Ihre Lieferung wie gewohnt.

NEU in der Käsesortiment

Für alle Käseliebhaber haben wir ein paar besondere Käse in unser Sortiment aufgenommen:



Ziegen-Brattaler

Die Brattaler vom Ziegenhof Rösebach, hergestellt aus der hofeigenen Milch von Thüringer Wald Ziegen (bedrohte, einzige eigenständig gezüchtete und einheimische Ziegenrasse Deutschlands), sind perfekt für die Pfanne oder den Grill: Bei mittlerer Hitze bekommen sie eine herrlich goldbraune Kruste.



Büffelkäse

Ein Schnittkäse aus der wertvollen Milch dieser sensiblen Tiere. Durch die Pflege in speziellen Reifekellern eine Gaumenfreude mit unvergleichlichem, leicht süßlichem Geschmack. Eine Rarität für Ihre Käseplatte.



Paneer

ein schnittfester Frischkäse, der nicht schmilzt und sich somit, in Stücke geschnitten, gut in Suppen, Saucen oder Currys einrühren lässt. Er lässt sich ebenso hervorragend goldbraun anbraten und ist bestens zum Grillen geeignet. Milchig-fein mit einer erfrischenden Zitronen-Note.



Schweizer Rauchmutschli

Ein Mutschli ist ein kleiner, halbharter und vollfetter Käse, der praktisch auf allen Alpbetrieben und in vielen Bergkäsereien der Schweiz hergestellt wird. Der Rauchmutschli aus dem schönen Toggenburg kommt nach seiner Produktion noch in die Räucherammer und erhält dadurch sein intensives Raucharoma, das sich hervorragend mit dem mild-würzigen Geschmack des Käses vereint.

Gewinnspiel mit Terra Famiglia



Benvenuti in famiglia - Terra Famiglia steht für feines Bio von italienischen Manufakturen, die einen aktiven Beitrag zum Erhalt unserer Erde und zur Pflege der kulturellen Vielfalt einer kleinteiligen Landwirtschaft leisten.

Kaufen Sie eine **Kennenlernbox** mit ausgesuchten Terra Famiglia Produkten zum **Vorzugspreis** und nehmen so automatisch an unserem **Gewinnspiel** teil.

Unter den Bestellern der **Kennenlernbox** lösen wir **3 Gewinner** aus, die sich bei der nächsten Lieferung über **je 3 Produkte ihrer Wahl** aus der Terra Famiglia freuen dürfen.

In unserer Kennenlernbox haben wir neben Pasta Gigli das sardische Hirtenbrot von S'Attra Sardinia in der Variante Carasau (natur) - ein fantastischer Begleiter zu allen Antipasti oder die erlesene Haselnusscreme aus dem Piemont. Ergänzt wird die Box mit der apulischen Olivenmischung Leccino-Peranzara und einer Passata aus sonnengereiften Tomaten.

Als Koch-Inspiration finden Sie auf unserer Website das passende Terra Famiglia Menü:

Hirtenbrot mit Oliven, Pasta Gigli mit Tomatensoße und als Dolce eine feine **Haselnuss Panna Cotta**.



Buon appetito und viel Glück beim Gewinnspiel!

Zutaten:

1 Pak Choi, 1 Zwiebeln, 2 Möhren, 5 EL Sojasoße, 1 EL Agavendicksaft, 1 EL Sesam, 1 TL Sesamöl, Curry süß, Öl zum Braten

Zutaten:

4 Avocados, 2 EL Zitronensaft, 150g Paprika, 1 Zwiebel
Dressing aus 3 EL Balsamico-Essig, 1 EL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili, 1 EL Gomasio, 1 EL Schwarzkümmel

Zutaten:

1 Batavia, 500g Tomaten, 1 kleine Zwiebel
Dressing: 1 kleiner Joghurt natur, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamico-Essig, 1 Hdv. verschiedene Kräuter, 3 EL Olivenöl.
für die Pilze: 500g Champignons, 3 EL Bratöl, 1 Prise gem. Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zutaten:

1 Broccoli, 1 Stange Lauch, Salz, 3 Knoblauchzehen, mediterranes Blütenzaubersalz, 250g Ricotta, 250g Magerquark, 3 Eier, Pfeffer, Zitrone, 2 Packg. Blätterteig, Fett fürs Blech

Zutaten:

500g Erdbeeren, 1 Zitrone, 100g Hafercuisine (wahlweise Sahne), 4 EL Zucker, 1 Pckg. Vanillezucker, 400g Tagliatelle nach Wunsch: geraspelte Schokolade, Minzblättchen

Pak Choi-Möhrengemüse für 2 Personen

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen und in schräge feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Wokpfanne (oder hohen Pfanne) erhitzen, Zwiebeln und Möhren dazugeben, mit etwas Agavendicksaft beträufeln und karamellisieren lassen. Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen, und die Stiele und Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. Die Stiele mit in die Pfanne geben und das ganze köcheln lassen, bis die Möhren bissfest sind. Jetzt die Blätter des Pak Choi dazugeben, mit Curry, Sesam und Sojasoße abschmecken und evtl. etwas Sesamöl unterrühren. Herd ausschalten und noch etwas ziehen lassen, damit die Pak Choi Blätter mürbe werden.

Dazu passt Basmati-Reis. Schmeckt auch lauwarm als Antipasti.

Avocadosalat mit geröstetem Schwarzkümmel

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in großen Stücken aus der Schale schneiden und Würfel daraus schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Paprika waschen, Kerne entfernen und auch in kleinere Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Gomasio vermengen. Aus Essig, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und Chili ein Dressing rühren, den Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Das Dressing über den Salat geben, kurz durchmischen und mit Schwarzkümmel bestreut anrichten.

Passt nicht nur zu Gegrillten

Bataviasalat mit gebratenen Champignons

Die Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. Mit dem geschälten, kleingehackten Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl ungefähr 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und beiseite stellen.

Den Batavia waschen, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Kräuter gut waschen und kleinhacken. Tomaten vierteln, Zwiebel schälen und klein hacken. Salat, Zwiebel und Tomaten in einer Schüssel vermengen und ein Dressing aus Olivenöl, Essig, Kräutern, Salz und Pfeffer sowie dem Joghurt schlagen und über den Salat geben. Zum Schluss die gebratenen Champignons darüber anrichten.

Broccoli-Ricotta-Quiche

Den Broccoli putzen, in Scheiben schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Lauch ebenfalls putzen und in schmale Ringe schneiden. Für 1-2 Minuten zum Broccoli ins Kochwasser geben, danach abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, pressen. Ricotta, Quark, Eier mit dem Knoblauch verrühren und kräftig mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Pfeffer und dem Blütenzaubersalz würzen. Backofen auf 220°C (Ober-Unterhitze) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen oder einfetten. Den Blätterteig mit etwas Rand auf dem Blech verteilen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Quarkmischung auf dem Blätterteig verteilen und mit Broccoli und Lauch belegen. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Falls ein Stückchen übrig bleiben sollte, einfach auf dem Toaster kurz erwärmen ...

Süße Nudeln mit Erdbeeren

Zitrone waschen, Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Mit den gewaschenen Erdbeeren und Hafercuisine, 2 EL Zucker und Vanillezucker feinpürieren. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit dem übrigen Zucker mischen. Tagliatelle nach Anweisung al dente garen, abgießen, auf Teller verteilen mit der Erdbeersoße vermischen und mit Erdbeerscheiben garniert servieren.

Mit geraspelter Schokolade und einem Minzblättchen obenauf auch ein Augenschmaus.

nach einer Idee von köstlich vegetarisch 3/13