

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 wir haben wieder Jungpflanzen von Julia Laurer:
 Erdbeeren, Auberginen, rote Paprika & Physalis.
 Die Töpfe sind aus recyceltem Kunststoff, die Bio-
 erde mit Holzfasern & Grüngutkompost versehen,
 mit Regenwasser aus dem eigenen Teich gegossen.



Joghurt aus Heumilch vom Original Braunvieh

Der Biolandhof Braun beliefert uns schon länger mit verschiedenem Käse und feinstem Heumilch-Joghurt. Die Familie bewirtschaftet neben ca. 45 ha Ackerflächen auch ca. 20 ha Grünland. Das Grünland liefert einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität und ist gleichzeitig die Futtergrundlage für die Braunviehherde. Diese leider gefährdete Rasse verwertet die artenreichen Wiesen als frisches Grün oder duftendes Heu bestmöglich und wandelt sie z.B. in Milch um. Ihre Milch weist einen hohen Anteil an A2, dem Urmilchgen, auf und gilt daher als besonders bekömmlich.

Wussten Sie, was das besondere an der Heumilch ist?

Durch die natürliche Grünland-Fütterung ohne Gärfutter erhält die Milch ihren frischen und aromareichen Geschmack. Heumilch enthält einen doppelt so hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Fettsäuren wie herkömmliche Milch und unterstützt damit unser Immunsystem.

Der Dürnecker Joghurt vom Biolandhof Braun enthält die Kulturenstämme *Lactobacillus Bulgaricus* und *Streptococcus Thermophilus* und damit überwiegend rechtsdrehende Milchsäuren. Diese lassen sich vom Organismus des Körpers besonders gut verarbeiten. Sie schützen die Darmschleimhaut und regen den Stoffwechsel des Körpers an.
 Und ... haben Sie Lust bekommen auf die leckeren Joghurts?



NEUES in unserem Sortiment



Frischer Knoblauch
 schmeckt etwas feiner & dezenter als der getrocknete. Unentbehrlich in der mediterranen Küche, kalt oder warm genießen.



Rote Bete im Bund
 ist zart & schmeckt roh als Carpaccio. Die Blätter können ebenfalls verwendet werden, z.B. als oder im Salat.



Lernen Sie die vielen verschiedenen **Kräuter vom Amperhof** kennen. Die **würzige Mischung** eignet sich für Salate, Suppen, Tomatensoßen, Kräuterquark, Gemüse und Fleischgerichte. Die **liebliche Mischung** ergibt einen aromatischen Tee oder sorgt für Pfiff im Fruchtsmoothie.

Liefermodalitäten in den Pfingstferien



Die Lieferungen, die auf den **Pfingstmontag** fallen, werden am **Mittwoch, 22.5.** ausgeliefert. Kindergärten und Firmen werden am Dienstag beliefert. Die normalen Lieferungen am Dienstag, 21.5. kommen etwas später als gewohnt. An **Fronleichnam** kommt Ihre Lieferung **wie gewohnt**. Bitte beachten Sie die Bestellschlüsse!

Rezeptideen

Zutaten:

4 kleine Auberginen (je ca. 250g), 500g Tomaten, 300g Mozzarella, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 500g Joghurt (3,5% Fett oder griechischer Joghurt), 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl für das Blech oder die Auflaufform

Gebackene Aubergine mit Zitronen-Dip

Die Auberginen der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden, und auffächern. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit 3 sehr fein

gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen.

Die Auberginen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform auffächern und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 3 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen.

Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.

Wer keine große Auflaufform hat, kann die Scheiben auch dachziegelartig aufeinanderlegen, statt die Aubergine zu fächern.

Die Aubergine kann nach vor dem Servieren auch mit Basilikumblättern oder feingehackter Minze bestreut werden. Ottolenghi schwört auf Koriander.

Copyright: Ökokiste e.V.



Zutaten:

250g Penne oder ähnlich, 4 Auberginen, 4 TL Kräuter der Wahl, 100ml Milch, 80g Parmesan, 40ml Olivenöl nativ extra, Prise Salz, Prise Pfeffer

Penne mit Auberginencreme

Die Auberginen waschen und auf einem Backblech anrichten, mit Öl, Salz und Kräutern würzen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanleitung kochen.

Nach dem Garen die Auberginen schälen und in Stücke schneiden. Die Schale auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten im Backofen bei 170 Grad trocknen, nach dem Trocknen grob zerbröseln.

Das Auberginenmark mit einem Schuss Öl, Milch, Salz und Pfeffer vermischen. Die Schüssel geben und vermengen.

Sobald die Nudeln gar sind, geben Sie sie mit Öl in die Pfanne und vermengen Sie sie mit der Auberginencreme.

nach Michela Mattioli für Terra Famiglia

Zutaten:

1 Bund Mairüben, 1 Apfel, 1 Eichblatt, 1 Hdvoll Radieschen, 2 violette kleine Möhren, 200g Minigurken, 5 EL Joghurt, 1 TL flüssigen Honig, ½ TL Salz

Bunter Frühlings-Salat mit frischen Mairüben

Die frischen Zutaten zunächst waschen. Die Blätter der Mairüben und Radieschen entfernen, die Rübchen achteln, das Grün beiseite legen und bspw. als Stielmus weiterverarbeiten.

Jetzt den Eichblatt fein schneiden. Radieschen, Apfel, Möhren und Minigurken raspeln und alles zusammen in eine Schüssel geben. Joghurt und Honig mit dem Salz vermengen, alles mit in die Schüssel geben und vermengen.