

Schöne Pfingsten!

Schöne Ferien!



Bitte beachten Sie die Lieferverschiebungen an Pfingsten: Pfingstmontag wird am Mittwoch danach ausgeliefert.
An Fronleichnam, 8.6.23 kommt Ihre Lieferung wie gewohnt.

KÄSE und WEIN des Monats Juni

Ribeaupierre ca. 180g Stück

Halbfester Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Durch würzige Rotkulturen erhält diese Käsespezialität ein feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist. Ein Käse für Feinschmecker, auch zum Überbacken geeignet.



Maigouda ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein junger, cremiger Käse, 4-6 Wochen alt. Gekäst aus der ersten Weidemilch des Jahres. Mild und herrlich sahnig. Als Brotbelag und Snack, zum Reiben und Überbacken geeignet.



Heu-Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse, 50% F.i.T., Rohmilch, mLab
Der Zillertaler Heumilchkäse ist rotgeschmiert und überzeugt mit seinem würzig-aromatischem Geschmack.



Bergblütenkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% F. i.T. pasteurisiert, mLab
Nach sorgfältiger Reifung wird der Käse für seinen unnachahmlichen Geschmack in würzigen Bergblüten und Kräutern gewälzt.



Gartentraum ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Dieser Sommerbrie besticht durch seine fein-ausgewogene Mischung aus Gartenkräutern, die ihm ein kräuter-frisches Aroma verleiht.



Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Azabache Rioja D.O. 0,75l Flasche

Ein trockener spanischer Rotwein, mit einem fruchtigen, intensiven Duft. Aus Tempranillo-, Garnacha- und Graciano-Trauben.



Lobelia Chardonnay VdT 0,75l Flasche

Ein leichter, trockener, spanischer Weißwein. Frisch, fruchtig, mit einem Duft nach exotischen Früchten. Ein hervorragender Sommerwein.



In eigener Sache ...

Zum **12. Juni 2023** werden wir die Inhalte unserer **Standardkisten optimieren** und dementsprechend die Preise anpassen. Zuletzt blieben die Preise der Obst & Gemüseboxen seit mindestens zehn Jahren unverändert. Das bedeutet für Sie mehr **Vielfalt & Abwechslung** in Ihrer Kiste! Bisher konnten wir manches hochpreisige Obst & Gemüse nicht in die Boxen einplanen, weil wir die Mengen an anderer Stelle hätten reduzieren müssen. Nun bekommt unser Einkauf mehr Spielraum bei der Boxenplanung und Sie klettern zukünftig automatisch über den Freihausbetrag von 25,00 Euro. Damit sparen Sie sich die Liefergebühr und tauschen sie praktisch gegen mehr Gemüse ein! **Das tut auch unseren Gärtnern gut.**

Die meisten Boxen planen wir 5,00 Euro größer ein. Wenn Sie bspw. eine Regionalkiste beziehen, zahlen Sie zukünftig: Für die große Box 30,00 Euro statt 25,00 Euro, für die mittlere Box 25,00 Euro statt 20,00 Euro und für die kleine Box 20,00 Euro statt 15,00 Euro.

Eine vollständige Übersicht über alle Boxenpreise haben wir auf unserer **Webseite im Blogbeitrag** aufgelistet.

Die einzelnen Produkte erhöhen wir selbstverständlich nicht im Preis. Trotz des vergleichsweise stabilen Preisniveaus in der Bio-Branche, sind - durch die Lohnerhöhungen in der Landwirtschaft, gestiegene betriebliche Ausgaben und Energiekosten sowie die hohe Inflationsrate - auch wir nicht gänzlich von Teuerungen verschont geblieben.

Ihre Boxen können Sie nach wie vor jederzeit im Shop **individuell verändern**. Jeweils ab Mittwoch können Sie die geplanten Inhalte für die darauffolgende Woche einsehen und anpassen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Rezeptideen



Haben Sie es schon entdeckt?

Wieder da: **Agretti/Salzkraut** von unserer Partnergärtnerei Rutz Agretti, oder auch Mönchsbar genannt ist bekannt aus der Italienischen Küche - die jungen, dicken, fleischigen und stengelartigen Blätter werden roh oder kurz blanchiert und ähnlich wie Spinat verarbeitet.

Z.B. zu Spaghetti: Agretti in Olivenöl in einer Pfanne dünsten, etw. Chili und Knoblauch dazugeben, nach Gusto ein paar Cocktailtomaten, alles durchschwenken und dann zu den Spaghetti geben - frischen Parmesan darüber reiben - *BUON APETITO !*



Zutaten:

1,2 kg festk. oder vorw.festk. Kartoffeln, Salz, 400g Naturjoghurt, 200g Sauerrahm, 1 Knofizehe, 2TL Senf, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico Essig, 1 TL Zitronensaft, 1 gute Prise, Zucker, Pfeffer, Kresse, 1 Eissalat, 1Bd. Lauchzwiebeln, 4 EL Butter

Eissalat - gebraten

Kartoffeln waschen und mit Schale in ausreichend Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und danach ausdampfen lassen.

Für die Kressesoße Joghurt und Sauerrahm verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Senf, Öl, Essig, Zitronensaft und Zucker unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse abschneiden und die Soße damit garnieren.

Salat mit Strunk vierteln, kurz in einer Schüssel Wasser waschen und trocken schüteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1cm breite Ringe schneiden.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Lauchzwiebeln 1-2 Minuten anschwitzen und leicht salzen. Die Salatviertel dazugeben und bei niedriger Hitze kurz rundherum anschwitzen, dabei leicht salzen und pfeffern.

Die Salatviertel auf Tellern anrichten, die Lauchzwiebeln darüber verteilen und die Kartoffeln mit der Kressesoße dazu reichen.

Tipp: Statt Eissalat kann auch wunderbar Chicoree genommen werden.

Zutaten:

300g Möhren, 400g Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 200g Haferflocken, grob, 4 Eier, 100g Mehl, 100ml Milch, Salz, 1 TL gem. Kümmel, 1 TL gem. Anis, Pfeffer, Öl zum Braten
Tzaziki: 1 Gurke, 3-4 St. Minze, 1 Zitrone, 500g Magerquark, 100ml Milch, 100g Joghurt natur, 1 EL Olivenöl

Möhren-Zucchini-Puffer mit Tzaziki

Möhren und Zucchini putzen und grob raspeln. Die Zucchini in ein Sieb geben, etw. Salz dazu, damit sie Wasser ziehen und eine Weile über einer Schüssel stehen lassen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini ausdrücken, mit den Möhrenraspeln in eine Schüssel geben und mit Haferflocken, Eier, Mehl und Milch mischen. Mit den Gewürzen abschmecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für das Tzaziki die Gurke putzen und ebenfalls grob raspeln. Mit 1/2 TL Salz vermischen, in ein Sieb geben und Wasser ziehen lassen, danach gut ausdrücken.

Quark, Joghurt und Milch verrühren, die Zitrone heiß abwaschen, den Abrieb zum Quark geben, den Saft auspressen und mit der gehackten Minze ebenfalls zu der Quarkmischung geben. Die ausgedrückte Gurke dazumischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und das Olivenöl darunter ziehen.

Aus der Möhren-Zucchini-Masse in einer Pfanne mit erhitztem Öl kleine Puffer ausbacken und mit dem Tzaziki servieren.

Zutaten:

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 getr. Chilischote, 4 EL Olivenöl, 1 Dose geschälte und gehackte Tomaten, 200ml Gemüsebrühe, 2 TL Kräuter der Provence, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrzucker, 500g Spaghetti, 150g Ziegenfeta

Auberginen-Spaghetti

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen kräftig abschmecken und ca. 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren. Den Ziegenkäse zerbröseln und darüberstreuen.