

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
ab nächster Woche gibt es Kirschen aus der
Bodenseeregion.
Unser Sortiment an Steinobst haben wir um
die roten Pflaumen von unserem spanischen
Partnerbetrieb erweitert. Sehr lecker!



Kundenbrief 26/2023

Käse und Wein des Monats Juli

Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse, 45% F.i.T., Rohmilch, mLab

Der ÖMA Rösslerhof Emmentaler erhält
nach seiner mindestens dreimonatigen
Reifezeit seine goldgelbe Rinde und den
vollmundigen, nusskernartigen Geschmack.



€ 21,90/kg

Via Allegra ca. 180g Stück

Hartkäse, 45% F.i.T., thermisiert, KLab

Aus einer der höchst gelegenen Molke-
reien Europas im Oberengadin, stammt
der herhaft ausgereifte Käse. Während
seiner 14-monatigen Reifung entwickelt der
Käse einen festen bis bröckeligen Teig mit
feinen Reifekristallen.



€ 22,90/kg

Parmigiano Reggiano PDO ca. 250g Stück

Hartkäse, 32% F.i.T. Rohmilch, KLab

Der Parmigiano Reggiano wird exklusiv
in den Provinzen Parma, Reggio Emilia,
Modena und in Teilen der Provinzen
Mantua und Bologna produziert.



€ 29,90/kg

Sommergouda ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F. i.T., pasteurisiert, mLab

Ein typischer Gouda mit Meersalz, Senf-
saat, Meerrettichgemüse, Dillspitzen und
Kornblume im Teig.



€ 23,90/kg

Gorgonzola DOP 150g Stück

Weichkäse, 48% F.i.T., pasteurisiert, KLab

Ein delikater und umhüllender Geschmack,
der durch seine weiche und cremige Textur
noch verstärkt wird, sorgt für einen unwider-
stehlichen Genuss dieses Blauschimmelkäses.



€ 24,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Chardonnay 1l Flasche

Ein trockener, leichter und eleganter Weißwein,
der mit seinem frischen und harmonischen Ge-
schmack besonders zu Gemüse und leichten
Fischgerichten passt.



€ 7,49/Fl

Rosato è Bio 0,75l Flasche

Ein klassischer Sommerwein - frisch, harmonisch.
Der Rosé passt zu Salat, Fisch und allen leich-
ten Sommergerichten.



€ 5,89/Fl

Wichtiger Sonnenschutz



Gut geschützt in der Sonne - nicht nur im Urlaub ...

Am 21. Juni hat der kalendarische Sommer begonnen. Das heißt auch, viele Sonnenstunden wirken auf unsere Haut ein. Da ist ein guter Sonnenschutz natürlich Pflicht.

Mineralischer Sonnenschutz und -pflege von der Firma **ECO Naturkosmetik** sorgt für unbeschwerte Sonnentage.

Auch für Kids, Babies und für sensible Hauttypen.

ECO cosmetics hat für Sie eine komplette Sonnenschutz-Serie entwickelt, die Ihre Haut vor der Sonne und dem Austrocknen schützt. Der rein natürliche, mineralische Lichtschutzfilter aus Titanium Dioxid in Verbindung mit Magnesium und Glimmer

reflektiert die schädlichen Sonnenstrahlen. Diese Sonnenlotions gibt es mit und ohne Duft, mit wertvollen Inhalten wie Olivenöl und Extrakte aus Granatapfel und Gojibeeren und sind dank der sanften Formel für jeden Hauttyp geeignet. Für die Pflege nach dem Sonnenbad empfiehlt sich eine After Sun Lotion von Santaverde mit reinem Aloe Vera Saft - wirkt sofort kühlend, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und lindert zusammen mit Mädesüß sonnenbedingte Hautreizungen. Karotten- und Sanddornextrakt wirken antioxidativ und unterstützen so die hauteigene DNA-Reparatur. Pflegende Sheabutter und Mandelöl bewahren die Haut vor dem Austrocknen, regenerieren und stärken ihre Elastizität.

Rezeptideen

Zutaten:

1 EL Olivenöl, 2 Zucchini,
1 Zwiebel, 1 Mango,
200ml Kokosmilch, 1/2l
Gemüsebrühe, Salz,
Pfeffer, Curry, 1 TL
Ahornsirup, Chili nach
Geschmack

Zutaten:

1 kg Auberginen, 3 EL
Salz, 5 Knoblauchzehen,
3 Chilischoten (oder Jalapenos), 1/2l Weißwein,
4 EL Essig-Essenz, 3 Lorbeerblätter, 250ml Olivenöl

Zutaten:

2 Fenchelknollen, 10g
Butter, 4 EL Fleischbrühe, 2 Knoblauchzehen,
250g Fleischtomaten,
150g Sauerrahm, 125g
Sahne, 1 TL Mehl, 1 Eigelb, Salz, schw. Pfeffer,
2 EL Balsamicoessig,
1/2 TL Zucker, 2 EL
Schnittlauch o. Petersilie

Zutaten:

1 Packung Blätterteig,
4 reife Pfirsiche, 10g gemahlene Mandeln, 3 EL
Rohrzucker, 2 TL
Speisestärke, 1 EL Joghurt, 20g Mandelblättchen, 1 EL Puderzucker,
nach Geschmack ein paar Minzeblättchen

Zutaten:

1 Banane, 1,5 Tassen
Mandel- oder Hafermilch, 2 Tassen gefrorene Erd- oder Himbeeren,
1 EL Haferflocken

Sommerliche Zucchinisuppe

Zwiebel schälen, Zucchini waschen, Mango schälen. Zwiebel und Zucchini in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl andünsten. Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mangofruchtfleisch in feine Streifen schneiden und die Hälfte davon zur Suppe geben. Ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Ahornsirup unterrühren und mit etwas gehackter Chili würzen. Die Suppe pürieren. Die restlichen Mangostreifen zur Suppe geben und nochmal kurz erwärmen.

Wer möchte, kann die Suppe mit ein paar essbaren Blüten anrichten...

Scharfe Auberginen *Herrliche Vorspeise und Beilage zu Gegrilltem*

Die Auberginen putzen, waschen, grob würfeln oder in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und über Nacht in einer flachen Schüssel ziehen lassen. In ein Sieb geben und gut ausdrücken. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Chilischoten in Ringe schneiden. Knoblauch und Chili unter die Auberginen mischen, Wein mit Essigessenz mischen und über die Auberginenmasse gießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und alles nochmals 24 Stunden ziehen lassen. Das Öl dazugeben und nochmal 1-2 Tage stehen lassen. Bon appetito!

Fenchel-Tomatengemüse

Die Fenchelknollen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten und die Fenchelscheiben fächerartig hineinlegen, mit Brühe aufgießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und diese zwischen dem Fenchel verteilen. Sauerrahm mit Mehl, gepresstem Knoblauch, Eigelb, Essig, Zucker und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Weitere 10 Minuten im Backofen überbacken.
Dazu schmeckt z.B. Kartoffelbrei.

Pfirsich-Törtchen

Pfirsiche waschen, trocknen und in 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Pfirsichstücke in einer Rührschüssel mit Zucker und Stärke vorsichtig vermischen ein bisschen ziehen lassen. Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken.

Den Blätterteig aus der Verpackung nehmen und daraus mit einem Unterteller ein paar Kreise ausstechen. Die Kreise mit gemahlenen Mandeln bestreuen und die Pfirsiche darauf verteilen. Zum Rand hin etwas freizulassen, denn dieser Rand wird jetzt über die Pfirsiche geklappt. Den Rand mit Joghurt bestreichen und mit gehobelten Mandeln bestreuen. Die Blätterteigtörtchen auf das Backblech geben und im Ofen für ca. 15-20 Minuten backen. Damit der Blätterteig schön aufgeht, können Sie einen kleinen ofenfesten Behälter (z.B. Tasse) mit Wasser gefüllt mit in das Rohr stellen. Die Pfirsichtörtchen mit etwas Puderzucker bestreuen und mit je 1 Minzblättchen servieren.

Beeren-Shake

Mandelmilch und die Banane in einen Mixer geben. Die gefrorenen Beeren dazu und alles kräftig mixen. In ein Longdrinkglas gießen und mit gerösteten Haferflocken als Topping servieren.