

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 von der Gärtnerei Hecker gibt es wieder schöne Chilipflanzen in Töpfen. Die bunten Früchte der Sorten Capela und Aurora haben den Schärfegrad 5-6. Greifen Sie zu, solange die Töpfe verfügbar sind!



NEU bei Ihrer Ökokiste



Ammersee WINERY

Der Bio-Wein vom See

Ja, Sie haben richtig gelesen - **Wein vom Ammersee!**

Der Biohof von Ulrich Ernst auf der Ostseite des Ammersees zwischen Schondorf und Utting hat Überraschendes zu bieten. 95 Hektar landwirtschaftliche Flächen, auf denen Hühner und Rinder weiden sowie verschiedene Kulturen angebaut werden. Und - das Herzstück - Weinreben.

Seit 2007 wächst bis maximal ein Kilometer entfernt vom See auf vier Flächen Wein, hauptsächlich der Rebsorte Sauvignac. Das ist eine Kreuzung aus Riesling und Sauvignon blanc, die sich besonders resistent gegenüber gängigen Weinkrankheiten zeigt. Somit sind sie von Haus aus widerstandsfähig, zukunftsorientiert und nachhaltig. Mit seinem Weinkeller-Partner Fischborn aus Rheinhessen und den Rebsorten Sauvignac, Sauvignier Gris, Solaris, Muscaris und Cabernet Jura hat er preisgekrönte Weine geschaffen. Den **PIWI-Weinpreis für nachhaltigen Weingenuss und innovative Rebsorten** haben bereits einige seiner 2025er Jahrgänge verliehen bekommen.



je 0,5l Flasche

Im Juli für Sie zum Einführungsangebot!

Ammerseer Weine und Seccos - regional, erlesen und preisgekrönt:

- Rotling**, ein trockener Roséwein, zart spritzig mit vollem Körper
- Sauvignier gris**, ein trockener Weißwein mit frischer Säure
- Sauvignac**, ein aromatischer und frischer Weißwein, fruchtsüß
- Muscaris**, ein lieblicher Weißwein mit floral-exotischen Noten
- Secco weiß**, die verperlte Variante des Sauvignac
- Secco Rotling**, ein Secco mit harmonischem Charakter.

Käse des Monats Juli

Bocksberger ca. 180g Stück

Hartkäse 50% Fett i.T., KLab, Rohmilch
 Der Heumilchkäse aus Österreich schmeckt doppelt nussig durch feinen Bockshornklee im Teig.



€ 26,90/kg

Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse 45% Fett i.T., mLab, Rohmilch
 Ein rindengereifter Emmentaler vom ÖMA Rösslerhof. Mild und nusskernartig im Geschmack, mit essbarer Naturrinde.



€ 23,90/kg

Signor Paradeiser ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T., pasteurisiert, mLab
 Cremiger Schnittkäse mit Rotkultur und mediterraner Kräuter-Gewürzmischung mit getrockneten Tomatenstückchen. Würzig, aromatisch mit feinem Kräutergeschmack.



€ 24,90/kg

Gouda Bärlauch ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
 Ein sehr aromatisch schmeckender Gouda mit frischem Bärlauch im Teig.



€ 23,90/kg

Maigouda Ziege ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
 Der halbfeste Schnittkäse wird aus der ersten Weidemilch gekäst, was ihn besonders schmackhaft macht.



€ 30,90/kg

Edler Weisser Olive ca. 180g Stück

Weichkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
 Ein wunderbarer Weichkäse mit Edelschimmel. Die Würze mit geschnittenen schwarzen Oliven macht ihn zu einer Spezialität in seiner Gattung.



€ 23,90/kg

Zutaten:

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

Sommerliche Zucchini-Suppe

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...

Zutaten:

300g kurze Pasta, Salz, 400g
Cocktailtomaten, 1 Knob-
lauchzehe, 1 EL getr. Majoran,
schw. Pfeffer, 4 EL Zitronen-
saft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Brat-
öl, 200g Aprikosen, 200g
Mozzarella, 1 Bd Basilikum

Nudelsalat mit Aprikosen, Tomaten und Mozzarella

Nudeln nach Anweisung im Salzwasser al dente garen. Tomaten waschen und die Hälfte davon vierteln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Nudeln abgießen und abkühlen lassen. 1/4 TL Salz, Pfeffer und 3 EL Zitronensaft verrühren bis sich das Salz gelöst hat, das Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen bis eine homogene Soße entsteht. Nudeln mit der Soße vermischen und immer wieder umrühren. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomaten darin bei starker Hitze unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Majoran und Salz würzen, mit Bratsud zu den Nudeln geben und gut vermengen.

Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Basilikum mittelfein hacken. Alles unter den Salat mischen und kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. *Ideal für Ausflug oder Picknick*

nach einer Idee aus köstlich vegetarisch 3/14

Zutaten:

500g Zucchini, 2-3 EL Raps-
öl, je 1/2 Bd Petersilie und
Schnittlauch, 3 EL Balsami-
coessig, Salz, Pfeffer,
1 Pckg. Gnocchi, 50g gerie-
bener Parmesan

Zucchini-Scheiben mit Kräutervinaigrette

Die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden und die Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Scheiben darin von beiden Seiten anbraten und anschließend zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und klein hacken. Mit dem Essig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen, abgießen und im Parmesan wälzen. Die Zucchini auf einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und die Parmesan-Gnocchi darauf geben.

Zutaten:

1 Zucchini (ca. 200g), 3 EL
Olivenöl, 1 Bd Petersilie,
1 Knoblauchzehe, 2 EL Zit-
ronensaft, Salz, Pfeffer,
1 EL Pinienkerne, 100g Pe-
corino, 12 dünne Scheiben
Weißbrot

Crostini agli zucchini marinati

Zucchini waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht bräunen. Petersilie waschen, fein hacken, Knoblauch pressen und beides mit dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Die gebratenen Zucchini darunter mischen, salzen, pfeffern und ca. 1,5 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten, beiseite stellen. Pecorino von der Rinde befreien und zerkrümeln.

Brotstücke toasten, Zucchini, Pecorino und Pinienkerne darauf verteilen und sofort servieren.

von Monika Hillenbrand, med. gepr. Ernährungsberaterin

Zutaten:

1/2 Banane, Saft einer 1/2
Limette, 40g Basilikumblät-
ter, 300g Eiswürfel

Bananen-Basilikum-Smoothie für 2 Personen

Banane in Stücke schneiden. Limettensaft dazugeben. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 2 Minuten mixen.

Getränk auf 2 Gläser verteilen und servieren.

aus S&K 6/2014