

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
leider können wir aus logistischen Gründen  
kein Überraschungsbrot von der Mühlenbäckerei  
Fritz mehr liefern.  
Dafür können wir Ihnen ab August ein monat-  
liches Angebots-Brot anbieten.



## Spritzige Sommergetränke ...



Trinken - trinken - trinken - lautet die Devise in den kommenden heißen Sommertagen.

Für den Grundbedarf bietet sich natürlich Wasser an, aromatisiert mit ein paar Minze- und Salbeiblätter und ein paar Zitronenscheiben oder vermischt mit den verschiedenen **Sirups von Voelkl**. Weitere sommerliche Durstlöcher in unserem Sortiment sind z.B. **Apfel- oder Johannisbeerschorle** im Träger. Zum Feiern und Grillen gibt's süffiges **Bier von Haderner und Neumarkter**: leicht und alkoholfrei.

Auch für die **Weinliebhaber** bietet unser Sortiment einige Abwechslung. Vom **Chardonnay, Lambrusco**, über **Rosato** bis hin zu **Aperitiven, Hugo, Sekt** und **Mondino Amaro Bavarese** - die Wahl wird nicht einfach werden ... Und natürlich finden Sie in unserer Themenwelt „**Sommergetränke**“ auch noch einiges zum Knabbern dazu ...

## Jetzt ist der „Beer“ los ...



Nehmen Sie verschiedene Beeren, schnippeln nach Bedarf für die Süße eine Banane dazu und heben einen EL Sahne darunter. Als Topping streuen Sie, in einer Pfanne ohne Fett, geröstete Haferflocken darüber und genießen die Beeren-Bowl.

## Portobello - lecker und vielseitig ...



**Portobello**, der große Champignon ist ein Multitalent, nicht nur in der pflanzlichen Küche. Gefüllt mit allerlei wie Reis, Couscous, Quinoa etc. und mit Käse oder Käseersatz überbacken ist er eine tolle Beilage oder Vorspeise. Und gegrillt in ein Burgerbrötchen gepackt, mit Salatgarnitur und Tomaten braucht er sich vor der fleischigen Variante nicht zu verstecken.

# Rezeptideen

## Zutaten:

2 Kohlrabi, 2 Eier, Muskatnuss, 50g Semmelbrösel, 80g Chips - zerkleinert (evtl. auch mehr), 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer

## Kohlrabischnitzel

Kohlrabi schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ungefähr 5 Minuten gar werden lassen. Aus dem Topf nehmen und kalt abschrecken (damit der Garprozess abgebrochen wird)

In einem tiefen Teller Eier mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Paprika verquirlen. Die Semmelbrösel mit den zerbröselten Chips vermischen und in einen anderen Teller geben. Die Kohlrabischeiben erst in der Eiermasse, dann in der Bröselmasse wenden, die Panade gut festdrücken und die Kohlrabischnitzel in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Dazu schmeckt ein Tomatensalat oder auch ein Quarkdip mit vielen frischen Kräutern.

## Zutaten:

2 Zucchini, 2 Auberginen, 2 Paprika, 8-10 Oliven, Chilipulver, Salz, Pfeffer, 1Hdvoll Sonnenblumenkerne (wahlweise Mandeln), 1-2 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, 30ml Brühe, 125g Naturjoghurt

## Antipasti-Gemüse mit Dressing

Zucchini und Auberginen putzen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze oder in einer Gemüseschale von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf einer großen flachen Platte verteilen. Mit etwas Chilipulver würzen. Paprika putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Ebenfalls auf dem Grill auf der Hautseite solange grillen, bis die Haut schwarz wird. Die schwarze Seite auf ein nasses Küchentuch legen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Paprika in Streifen schneiden und mit dem anderen Gemüse auf der Platte anrichten. Ein paar Oliven nach Wahl dazwischen drapieren und für das Dressing den Knoblauch schälen und pressen. Sonnenblumenkerne in einer fettfreien Pfanne rösten und mit Knoblauch, Zitronensaft und Brühe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und den Joghurt darunterühren.

Das Gemüse mit dem Dressing übergießen und mit Weißbrot oder z.B. dem italienischen Hirtenbrot von Terra Famiglia servieren.

## Zutaten:

4 kleine Fenchel, 1 Zwiebel, Olivenöl, stückige Tomaten aus der Dose/ Glas, Prise Zucker, ein paar Kapern, Salz, Pfeffer; 200g Blauschimmelkäse

## Fenchel gratiniert

Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, eine Prise Zucker und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kapern dazurühren. Die Fenchelknollen putzen, vierteln und das Fenchelgrün klein hacken. Die Fenchelviertel in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren und danach kalt abschrecken. Eine Auflaufform mit der Tomatensoße befüllen, den Fenchel daraufsetzen und den in kleine Würfel geschnittenen Käse darüber streuen. Im Backofen bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen. Vor dem Servieren das Fenchelgrün darüberstreuen. Dazu schmecken Salzkartoffel oder einfach nur ein Baguette.

## Zutaten:

1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 150g Tomaten, Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 200g Reis-Spaghetti, 1/2 Bd Basilikum, 200ml Brühe, 1 EL Balsamico-Essig

## Spaghetti mit Gemüsepesto für 2 Personen

Das Gemüse, einschließlich die Zwiebel putzen, in Streifen oder Stücke schneiden und auf ein geöltes Backblech legen. Knoblauchzehen ungeschält dazwischen verteilen. Kräftig salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen. Zwischendurch mal wenden. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Vom gebackenen Knoblauch die Schale entfernen und mit dem restlichen Blechgemüse pürieren. Die Brühe und den Balsamico-Essig daruntermischen und zum Schluss den gehackten Basilikum unterheben. Dieses Sugo zu den Spaghetti servieren.