

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
bald sind sie da - die lang ersehnten Sommerferien!
Bitte denken Sie an einen guten Sonnenschutz, nicht
nur im Urlaub, auch zuhause! Hierzu finden Sie bei
uns im Shop unter Naturkosmetik/Sonnenschutz
passende Produkte für Groß und Klein.



Die **Kräutermischungen** vom Amperhof sind nun mit schillernden Blüten gemischt. In Salaten, Tees und Süßspeisen geben sie ihr erfrischendes Aroma ab. Sie können sich diese Geschmacksnuancen auch ganz einfach für spätere Zeiten bewahren, z.B. indem Sie daraus Ihr eigenes Kräutersalz herstellen:

Dazu schneiden Sie die frischen Kräuter klein und mörsern sie mit der gleichen Menge Salz solange, bis sich alles miteinander verbindet. Dann trocknen lassen. Das Salz hat nun die Inhaltsstoffe aufgenommen und konserviert.

Sommerferienzeit ist auch Haupterntezeit unserer regionalen Landwirte und Gärtnereien. Genießen Sie die regionale Vielfalt, wie zum Beispiel **Zuckermais** vom Fuchs oder **gelbe und rote Romatomaten** von Johannes Rutz.



Sie können den Mais in den Blättern grillen - wenn er fertig ist, die Blätter zu einem

„Haltegriff“ zurückstreifen und den Maiskolben mit Kräuterbutter oder Dips servieren ...



Romatomaten haben eine flaschenförmige Form und ein festeres Fruchtfleisch. Sie eignen sich hervorragend zum Aufschneiden, haben wenig Kerne und schmecken besonders kräftig und würzig.

NEUE ERNTE bei den Kartoffeln



Ganz regional vom Paartal Biohof die **neue Ernte** der Kartoffeln:

je in 2kg und 5kg Gebinden

Lea, eine **festkochende** Sorte

Marabel, eine **vorwiegend festkochende** Sorte

Sunita, eine **mehlig kochende** Sorte

Die **neue Ernte** von Alexander Fuchs in 1kg-Gebinden und gewaschene Butterkartoffeln - natürlich **regional**:



Colomba, **vorwiegend festkochend** und Avanti, eine **festkochende** Sorte

Wichtig zu wissen!

Beim Wochenfleisch haben sich die Bestellfristen an einigen Wochentagen geändert:

Für die Belieferung am Montag ist der Bestellschluss wie gehabt Donnerstag, 12.00 Uhr.
Für die Belieferung am Dienstag ist der Bestellschluss wie gehabt Montag, 6.00 Uhr.

Für die Belieferung am Mittwoch ist der Bestellschluss jetzt Montag, 6.00 Uhr.

Für die Belieferung am Donnerstag ist der Bestellschluss wie gehabt Dienstag, 12.00 Uhr.

Für die Belieferung am Freitag ist der Bestellschluss jetzt Dienstag, 12.00 Uhr.

Zutaten:

300g Polenta, 2 Paprika,
200g Gelbe Rüben, 1 Mais,
4 Tomaten, 1 Peperoni,
1 Zwiebel, 2 Knoblauch-
zehen, 2 EL Olivenöl, me-
diterrane Kräuter nach Ge-
schmack, Meersalz, etwas
Balsamico-Essig, Sojasoße

Paprika-Maisgemüse mit Polenta

Die Polenta nach Packungsanweisung zubereiten.

Inzwischen Gemüse waschen, Zwiebel, Knoblauch und Mais schälen. Alles Gemüse (außer Mais) kleinschneiden bzw. würfeln.

Das Öl in einem breiten Topf oder hohen Pfanne erhitzen. Zuerst die Möhrenstückchen anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Peperoni und die kleingehackten Kräuter zugeben und fleißig umrühren. Ca. 5 -10 Minuten schmoren lassen.

Die Maiskörner vom Kolben schaben, unterrühren und zum Schluss die gewürfelten Tomaten dazugeben. Noch mal kurz aufkochen und mit Essig, Sojasoße und Salz abschmecken. Zu dem warmen Polentabrei servieren.

Das Gemüse schmeckt auch lauwarm als Antipasti zu Baguette.

Zutaten:

200g Reis, Salz, 1/2 TL Va-
nille, 600g Melone, 400g
Nektarinen, 40g Cashew-
kerne, 1/2 Bd Basilikum
Dressing: 2 EL heller Balsamicoessig, 2 Msp Chilipul-
ver, 1 EL Agavendicksaft,
2 EL Cashew- o. Nussmus,
3 EL Rapsöl

Reissalat mit Sommerfrüchten

Reis in Salzwasser mit Vanille nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen.

Melone halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zur Seite stellen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Für das Dressing Salz, Essig, Chili, Agavendicksaft und Cashewmus verrühren. Öl mit Schneebesen darunter schlagen, das Dressing mit dem Reis vermischen.

Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Obst und Basilikum unter den Reis heben und eventuell noch mal nachwürzen.

Mit Cashewkernen bestreut servieren.

aus köstlich vegetarisch 4/15

Zutaten:

500g Zucchini, 2- 3 Lauch-
zwiebeln, Kräutersalz, 2 EL
Kräuteressig, 1 TL mittel-
scharfer Senf, Pfeffer, Pe-
tersilie, knapp 1/8l Sahne,
4-6 Tomaten

Zucchinisalat mit Tomaten

Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden und ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Essig, Senf, Pfeffer, feingehackter Petersilie und Sahne eine Sauce rühren und unter die Zucchinischeiben heben. In eine Salatschüssel füllen, Tomaten in Spalten schneiden und am Rand anordnen.

oekokiste.de

Würziger Smoothie - 3 Portionen

Fenchel, Gurke und Zitrone kleinschneiden und zusammen in den Mixer geben. Die Salatblätter gut waschen, in Streifen schneiden und mit dem Bärlauchsalz oder -pesto ebenfalls in den Mixer geben. Das Wasser zugeben und den Mixer auf kleiner Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen und gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft und/oder Wasser dazugeben. Nochmal mixen, auf 3 Gläser verteilen und mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe dekorieren.

In eigener Sache



Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben nach und nach Urlaub, und so kann es sein, dass Sie nicht von dem gewohnten Fahrer beliefert werden, der mit den Gegebenheiten vertraut ist. Durch die Urlaubszeit können sich auch manchmal die gewohnten Liefer-Uhrzeiten ändern, da die Touren weniger voll sind. Wir bitten Sie dafür um Verständnis. Sollte Ihre Kiste nicht am vereinbarten Abstellplatz sein, melden Sie sich bitte zeitnah bei unseren Kundenberaterinnen und -beratern.