

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
neben dem Monatskäse-Angebot finden Sie im August auch eine große Auswahl an Mozzarella-Käse: perfekt mit Tomate und Basilikum oder auch auf einer mediterranen Pizza ...



KÄSE und WEIN des Monats August

Brie France de Saone ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Der Familien-Brie für alle Tage. Schmeckt nach Champignon, nussig und sahnig, ausgewogen mit einer Tendenz zu süß, mit einer gewissen Säure - milchig und sanft.



€ 21,90/kg

Wiesenmilch Rahmkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Aromatischer Rahmkäse aus österreichischer Bio Wiesen Milch. Typ Tilsiter, zart-würzig im Geschmack, mit essbarer Naturrinde.



€ 22,90/kg

Erzherzog Johann ca. 180g Stück

Hartkäse 45% F.i.T., pasteurisiert, KLab
Ein 6 Monate gereifter Heumilchkäse aus Österreich, würzig im Geschmack durch die Rotkultur und reich an einer Vielzahl von Aromen, mit essbarer Naturrinde.



€ 22,90/kg

Allgäuer Bierkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein herzhafter Heumilch Käse aus dem Allgäu, verfeinert mit Schnittlauch und Zwiebeln.



€ 24,90/kg

Gouda Smoked Chili ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein junger Käse mit über Holz geräucher-ten Chiliflocken. Dieser cremige Gouda hat eine angenehme Schärfe und ein de-zent rauchiges Aroma.



€ 21,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Rosato è Bio I.G.T. 0,75l Flasche

Ein klassischer Sommerwein, frisch und harmonisch am Gaumen. Den Roséwein gekühlt servieren.



€ 5,89/Fl

Riesling Q.b.A. 1l Flasche

Ein eleganter und frischer Weißwein mit einem feinen und harmonischen Säurespiel.



€ 6,69/Fl

Weißburgunder Q.b.A. 1l Flasche

Ein ausgezeichneter Menüwein mit zurückhaltender Säure und zarter Frucht. Er passt zu vielfältigen, eher mild gewürzten und nicht zu üppigen Speisen.



€ 6,69/Fl

(z.B. Meeresfrüchte, Fisch, Kalb oder Geflügel)

NEUES auf der Frischeliste



Klein, rund, gelb und süß - das sind **Mirabellen**, oft auch gelbe Pflaumen genannt.

So haben auch Mirabellen eine verdauungsfördernde Wirkung und sollen auch harntreibend und entwässernd wirken.



Frische Feigen sind ein wahres Superfood. Sättigende Ballaststoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium und vieles mehr.

Dazu schmecken sie sehr süß und eignen sich zum Rohverzehr, getrocknet oder zum Überbacken.

NEUES vom Kartoffelacker

Nach einer sehr herausfordernden Frühkartoffel-Anbausaison 2024 mit Hagel und Starkregen sind wieder Frühkartoffeln in der gewohnten Qualität verfügbar. Die Sorte **Mikado** ist vorwiegend festkochend und **Anuschka** festkochend.

Der **Biohof Huber** heißt nun **Paartal Biohof** und wurde auf den langjährigen Betriebsleiter Christoph Erhardt und seine Frau Laura übertragen. Der vormalige Inhaber Martin Huber - Bruder von Ökokisten-Gründerin Gisela Kinzelmann und der erste Landwirt des Amperhofes - ist damit im wohlverdienten Ruhestand.



Rezeptideen

Zutaten:

1 Stange Lauch, 2 kleine Spitzkohl (oder 1 Weißkohl), 4 mittelgroße Karotten, 3 TL Currypulver, 3 klein gehackte Knoblauchzehen, 1 ca. 3 cm geschältes und klein gehacktes Stück Ingwer, 1 Stange in feine Ringe geschnittenes Zitronengras oder abgeriebene Schale einer Limette, 1 ohne Kerne und fein gewürfelte rote Chili-Schote oder 1/2 TL Cayennepfeffer, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 EL Agavendicksaft, Saft von 1 Limette, Salz, 4 EL ungesalzene Cashewkerne, 1 Stängel frischer Koriander, 2 EL Öl

Zutaten:

1 Spitzkraut, 200g Ananas aus dem Glas, 2 EL Weißweinessig, Meersalz, Cayennepfeffer, 1 Apfel, 150g Sauerrahm, 2 EL Mayonnaise, Chilisauce, 2 EL Petersilie

Zutaten:

500g Zucchini, Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 200g Champignons, 250g Datterino-Tomaten, 100g Frischkäse, 100g Sahne, 1 EL Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Chili

Diese Woche in einigen vorgeplanten Kisten: **Spitzkohl - das feine Kraut ...**

Spitzkraut läßt sich wie Weißkraut bearbeiten.

Für eine ganz schnelle Spitzkohlpfanne einfach den geputzten Kohl in dünne Streifen hobeln, Gelbe Rüben raspeln und beides mit etwas Olivenöl und Kümmel in der Pfanne anschwitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. mit kross angebratenem Tofu genießen.

Spitzkohl-Curry mit Cashew-Kernen,

Ökokisten-Rezept, zur Verfügung gestellt von Marianne Weinand, Lahnstein

Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.

Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen.

Dazu schmeckt am besten Reis.



Spitzkrautsalat

Kraut putzen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Die Viertel quer in feine Streifen hobeln. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 150ml Ananassaft mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Weißkraut salzen, kurz durchkneten und mit dem Saft marinieren. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Ananasstücke in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Apfelscheiben unter das Kraut mischen. Sahne und Mayonnaise verrühren und mit etwas Chilisauce würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren. *nach einer Idee aus „Frische leichte Küche“, Naumann & Göbel Verlag*

Zoodles mit Champignonsoße für 2 Personen

Zucchini waschen, mit dem Spiralschneider „Spaghetti“ daraus schneiden. Die Zoodles in ein Sieb geben und über einen leeren Topf hängen. Salzen, damit die Zucchini entwässern. Nach ca. 20 Minuten, die Zucchini mit einem Küchentuch abtupfen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Champignons und Datterini klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig braten, Knoblauch pressen und mit den Pilzen dazugeben und mitbraten.

Frischkäse und Sahne unterrühren und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Zucchini und Datterini unterheben und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis die Zucchini weich sind. Dazu passt ein Gurkensalat