

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
Melonen - ein idealer Durstlöscher und sehr vielseitig:  
Melonenscheiben vom Grill, kurz angefroren als Slush-  
Eis oder mit ein paar feinen Kräutern zum Smoothie  
gemixt, untern Salat gehoben oder als Dessert - Melo-  
nenstücke mit etwas Schokoglasur verzieren ... mhm  
einfach lecker! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf ...



## Frisch vom Feld ...



**Frische Artischocken** vom Laurer  
Gegessen werden die fleischigen  
Verdickungen der Blätter, der Bo-  
den und das Herz.

Zum Kochen in Zitronen-Salzwasser (ca. 30-45 Min.) den Stiel abbrechen und die äußeren groben Blätter und die Spitze der Artischocke abschneiden (am besten geht's mit einer Schere). Die fleischigen Blattverdickungen einzeln abzupfen und mit einem Dip auslutschen. Sind alle Blätter weg, die innersten stacheligen lila Blätter und das über dem Boden liegende "Heu" entfernen und dann den freiliegenden Boden zum Abschluss genießen.



Johannes Rutz hat für uns einen **Smoothie Mix** zusammengestellt: Allerlei feines "Grünzeug" wie Minze, Spinat, Asiasalat, Petersilie, was sich ruckzuck zu einem Green Smoothie verarbeiten lässt.

Welche Freude - **Süß- und Sauerkirschen** vom Obsthof Bauer am Bodensee! Kirschen enthalten Vitamin C und B-Vitamine, z.B. die Folsäure (Vitamin B9). Folsäure ist essenziell für die Blutbildung und Zellteilung. Darüber hinaus stecken Kirschen voller Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Also nicht nur ein leckeres, sondern durchaus auch ein gesundes „Naschwerk“.



## 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.**

## Regionale Tomatenvielfalt



Leuchtend bunte **Cocktailtomaten**, saftige **Ochsenherz-** und **Romatomen**, **Datterinos** oder **Strauchtomaten** von der Insel Reichenau im Bodensee, das saftige Fruchtgemüse unserer regionalen Gärtner ist in jeglicher Form ein Genuss, pur, im Salat, mit Mozzarella und Basilikum oder zu Sugo verarbeitet.



Haben Sie einen Grillabend geplant und möchten einfach und schnell ein bisschen Gemüse dazu bestellen, dann greifen Sie zu unserem

**1 kg Grillgemüsepack!** Hier bekommen Sie je 250g Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel zum Grillen oder Spieße stecken.

## Rezeptideen

### Zutaten:

1 Schlangengurke, 1 Schalotte, 1 Bd Dill, 1 Zitrone, 1 Pckg Räucherlachs, 1 Becher Crème fraîche, 200 ml Sahne, 300 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Andünsten, Olivenöl oder Zitronen-Öl zum Beträufeln, Baguette

## Sommerliche Gurken-Suppe mit Räucherlachs und Zitronen-Crème fraîche für 2 Personen

*Eine delikate Suppe, die schnell zubereitet ist und sowohl warm als auch kalt schmeckt. Zur Verfügung gestellt vom Verband Ökokiste*

Die Gurke waschen, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten klein würfeln. Den Dill fein schneiden. Die Zitrone auspressen, die Lachsscheiben in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensaftes verrühren.

Die Schalotten in etwas Öl glasig dünsten. Die Gurkenstücke unterrühren und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Sahne und Lachsstreifen in die Suppe geben und nochmal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Hälfte des Dills dazugeben und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit restlichem Dill, je einem EL der vorbereiteten Zitronen-Crème fraîche und ein paar Tropfen Olivenöl (besonders gut: Zitronen-Öl) servieren.

**TIPP:** Dazu passen Baguette-Scheiben, die man in einer Pfanne mit etwas Butter angebrätet hat. Noch zitroniger wird die Crème fraîche, wenn man abgeriebene Zitronenschale oder Zitronenzesten hinzugibt. Die Suppe schmeckt auch mit geräucherter Forelle.



### Zutaten:

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

## 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. Buon appetito!

### Zutaten:

1 Aubergine, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Dose Thunfisch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 100g Frischkäse oder Joghurt

## Auberginen-Thunfisch-Creme

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die klein gewürfelte Aubergine mit der gehackten Zwiebel, dem klein geschnittenen Knoblauch und dem Zitronensaft etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Danach alles in einen Messbecher geben, Frischkäse oder Joghurt und Thunfisch hinzufügen und mit dem Pürierstab mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Bei Bedarf nochmal abschmecken.

Schmeckt zu Pellkartoffeln, als Grillbeilage oder einfach nur zu Baguette.

### Zutaten:

500g Pflaumen, 500g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 100 ml Tomatensaft, 350ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL getr. Thymian, Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Zucker

## Pflaumen-Tomaten-Suppe

Pflaumen abspülen, trockenreiben und entsteinen. 4 schöne Pflaumenhälften in Spalten schneiden und beiseite stellen. Tomaten blanchieren und die Häute abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomaten und Pflaumen dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft, Brühe, Lorbeerblatt und Thymian untermischen. Alles aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die beiseite gestellten Pflaumen auf die Suppe geben und servieren.

aus VITAL, 9/2006