

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
jetzt ist die Zeit für leichte, knackige Salate mit  
vielen frischen Kräutern und Tomaten in großer  
Vielfalt von unseren regionalen Gärtnern.  
Ruckzuck angemacht mit z.B. den feinen Salat-  
kräutermischungen von Lebensbaum.



## NEUES in unserem Sortiment ...



**die neue sriracha** - von completeorganics.  
Das „scharfe Ketchup aus Thailand“,  
eine fermentierte Sauce, nicht pa-  
steurisiert, voll mikrobiotischem  
Leben - von completeorganics.

(Nur mit Paprika, Apfelessig, Meersalz, Chili, Knoblauch, Guarkernmehl)

*Zum gesunden Dippen, Peppen und Würzen...*



Dieser Ingwer Likör ist alles, nur nicht gewöhnlich!  
Die Kombination aus scharfem Ingwersaft und  
echtem Holunderblütensirup macht ihn einzigar-  
tig. Der aus Ingwer gewonnene Geist verleiht  
dem **Ginger Sound** die besondere Note. Eiskalt  
als Shot oder als lässiger Soda Longdrink passt er  
zu jeder Gelegenheit.

**Sandornsaft** in der 0,33l Flasche von Beutelsbacher -  
Direktsaft aus fruchtigen Sanddornbeeren.

1 Glas Saft (0,2l) von dieser Frucht mit dem urwüchsigen  
Charakter deckt mehr als den Tagesbedarf an Vitamin C.



## Nussiges zum Ferien-, Urlaubsfrühstück ...



Natürlich finden Sie unter Brotaufstriche/Schoko-, Nussmus  
auch Cashew-, Mandelmus und noch einiges mehr...

Lange ausschlafen, ohne Termindruck frühstücken -  
dann was Haselnussiges aufs Brot - so kann der Tag  
energievoll starten. Die Nussmuse haben unter-  
schiedliche Anteile an Haselnüssen oder sind „milch-  
frei“ (Nocciolata), vegan (Samba Dark) oder „ohne  
Palmöl“ (Nocciolata). Es gibt sie in cremiger Konsis-  
tenz oder crunchy, mit knackfrischen Haselnüssen.  
Aus dem Terra Famiglia Sortiment gibt's das Nuss-  
mus mit Piemont-Nüssen und die Crema die Langa.

## Käse und Wein des Monats August

**Cheddar** ca. 180g Stück € 23,90/kg

10-14 Monate gereift, mild würziger Geschmack, traditionell britisch

**Taleggio D.O.P.** ca. 180g Stück € 24,90/kg

Weichkäse-Spezialität mit Schimmelrinde, 7 Wochen gereift

**Trüffelpkäse** ca. 180g Stück € 21,90/kg

Ein exklusives Käse- und Geschmackserlebnis. Mit Trüffelstücken.

**Gute Laune Käse** ca. 180g Stück € 23,90/kg

Aus reiner Allgäuer Bio-Heumilch, die Rinde besteht u.a. aus Ringel-  
blumen, Kornblumen und Rosenblüten und ist verzehrbar.

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

**CAMINO LOS ROBLES BLANCO** 0,75l Flasche € 4,59/Fl.

Spanischer Weißwein, fruchtig, frisch, trocken.

**CAMINO LOS ROBLES TINTO** 0,75l Flasche € 4,59/Fl.

Spanischer Rotwein, angenehm leicht, süffig, trocken.



## INFO in eigener Sache ...

Zu unserem Kundenbrief:

Wichtiges, Interessantes, Neues in un-  
serem Sortiment und Rezeptanregungen  
erfahren Sie mit Ihrer Kistenlieferung auf  
dem Kundenbrief in Papierform. Die selben  
Informationen können Sie natürlich auch  
auf unserer Website digital nachlesen und  
bei Bedarf mit einem Klick auch die PDF-  
Version des Kundenbriefs aufrufen.

Möchten Sie den Kundenbrief nicht mehr  
in die Kiste gelegt bekommen, können Sie  
sich im Online-Shop den Artikel 70085  
"Bitte keinen Kundenbrief" als Abo in den  
Warenkorb legen. So können Sie und wir  
Papier einsparen.

# Rezeptideen

## Zutaten:

500g grüne Bohnen, 3 Bundzwiebeln oder 2 Schalotten, 400g Romatomen, 80g Walnusskerne, 200g Feta, 6 Weinbergpfirsiche, etw. Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, Chilipulver.

## fürs Dressing:

2 Knoblauchzehen, Saft von 1 Zitrone, 4 EL Balsamicoessig, 9 EL Olivenöl, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Agavendicksaft, 1-2 EL Sesammus

## Zutaten:

1 Salat, 1 Kohlrabi, 1 Paprika

## fürs Dressing:

4 EL Senf, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gemischte Kräuter, 100ml BalsamicoEssig, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Kürbiskernöl, 1 EL Rapsöl, 300ml Olivenöl, Prise Zucker

## Zutaten:

300g Bandnudeln, 1 Kohlrabi, 3 Karotten, 2 Zitronen, 300g Tomaten, 3 EL Olivenöl, 100g Pecorino Käse, Salz und schwarzer Pfeffer, Provence-Kräutermischung oder frischer Thymian und Oregano, 100 ml Gemüsebrühe

## Zutaten:

Zucchini, Olivenöl, Sojasoße

## Zutaten:

1/2 Mini-Wassermelone, 1 Orange, etwas Kohlrabi- oder Salatblätter, ein paar Pfefferminzblättchen, 1 TL Mandelmus, 1 Tasse crushed Eis oder Eiskwürfel

## Fruchtiger Bohnensalat

Die Bohnen waschen, vom Stilansatz befreien und in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen. Danach abgießen und mit Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bundzwiebeln in feine Streifen schneiden, auch das Grün. Die Tomaten waschen, vierteln und mit den Bohnen in eine Salatschüssel geben. Walnusskerne etwas hacken und dazugeben. Die Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und in mundgerechte Scheibchen schneiden. Etwas Zucker in eine Pfanne geben und die Pfirsiche darin kurz karamellisieren. Mit gewürfeltem Feta zu dem Bohnensalat geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für das Dressing alle Zutaten, außer Öl, mit einem Mixer pürieren und nach und nach das Öl dazugießen. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig mischen und mit Weißbrot oder Grillgut servieren.

**TIPP:** Buschbohnen enthalten das Eiweiß Phasin, das in größeren Mengen zu Magen- und Darmproblemen oder leichten Vergiftungen führen kann. Deshalb Buschbohnen nie roh verzehren - Durch schon 10-minütiges Dünsten, Dämpfen oder Kochen wird die Proteinverbindung aufgelöst und das Phasin ist somit unbedenklich.

## Salat mit Kohlrabi und Balsamicodressing

Salat putzen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Kohlrabi schälen und grob hobeln. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten außer Öl in einen Mixer geben, zerkleinern und dann nach und nach (wie bei Mayonnaise) die verschiedenen Öle dazurühren bis eine cremige Emulsion entsteht. Falls es zu dickflüssig ist, ggf. mit etwas Wasser verdünnen.

Den Salat, Kohlrabi und Paprika vermengen und mit dem Dressing übergießen.

## Nudeln mit Zitronensoße

Zitronen mit dem Sparschäler schälen und die Schalen aufheben. Saft auspressen. Nudeln "al dente" kochen. Tomaten würfeln und Gemüse mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen und fein geschnittene Zitronenschalen im Olivenöl anbraten. Nach drei Minuten Gewürze unterrühren, mit der Brühe ablöschen, 2 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und die Tagliatelle druntermischen. Mit den rohen gewürfelten Tomaten und dem Pecorino bestreut servieren.

## Schnelle Zucchini

Zucchini waschen, in längliche Scheiben schneiden, von beiden Seiten in Olivenöl scharf anbraten, mit Sojasoße begießen und servieren.

## Smoothie mit Wassermelone

Melone schälen und entkernen, Orange zur Hälfte oder mehr schälen, ein Teil der Schale kann mit verwendet, der Rest als Deko verwendet werden; Orange dann vierteln, die Blätter von Kohlrabi oder Salat gut waschen.

Alle Zutaten in groben Stücken zusammen mit den Eiskwürfeln in einen Mixer geben. Nach Bedarf noch mit etwas Sprudelwasser auffüllen und in Gläsern servieren. Mit der Orangenschale den Glasrand dekorieren.