

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir wünschen Ihnen einen sonnigen Ferienstart
und eine gute Urlaubszeit!
Bitte denken Sie daran, die eventuellen Isoboxen
von der Fleischaktion wieder zeitnah dem Fahrer
mit zurück zu geben. Dankeschön.



Käse und Wein des Monats August

Jubiläumskäse Grüne 7 ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Die Zugabe 7 heimischer Zutaten wie
Zwiebel, Winterhecke, Ringelblume,
Kerbel, Petersilie, Liebstöckel und Dill,
ergibt einen würzig-aromatischen Schnittkäse.
Während der Reifung von mind. 6 Wochen wird der
Jubiläumskäse von Hand mit Rotkulturen gepflegt.



€ 24,90/kg

Heu Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., Rohmilch, mLab
Ein kräftig aromatischer Bergkäse aus
Tiroler Heumilch, mindestens 6 Monate
gereift. Die Naturrinde ist essbar.



€ 21,90/kg

Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse 45% F.i.T. Rohmilch, mLab
Der rindengereifte ÖMA Rösslerhof
Emmentaler war der erste Bio-Hartkäse
deutschlandweit. Aus bester Bioland-
Milch aus silagefreier Fütterung gekäst.
Im Salzbad und der mind. 3-monatigen
Reifezeit erhält er seine goldgelbe Rinde
und den vollmundigen, nusskernartigen Geschmack.



€ 21,90/kg

Uriger Allgäuer ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein würziger, rotgeschmierter Käse
aus tagesfrischer Bio-Heumilch.
Sein cremiger Teig ist mit Schabziger
Kleesaat affiniert, die dem Käse eine
leicht nussige Note verleiht.



€ 25,90/kg

Coburger Brietorte ca. 180g Stück

Weichkäse 60% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein mild aromatischer Brie.
Seine Rinde mit weißem Edel-
schimmel ist essbar.



€ 17,90/kg

Von unserem Weinlieferanten empfohlen:

Dragora tinto 0,75l Flasche

Trockener, süffiger spanischer
Rotwein aus Tempranillo Trauben.
Harmonisch, intensiv.

Dragora bianco 0,75l Flasche

Trockener, süffiger Weißwein aus
Sauvignon Blanc und Verdejo
Trauben. Frisch, aromatisch.

Dragora rosé 0,75l Flasche

Trockener, süffiger Roséwein aus
der Garnacha Traube. Frisch, fruchtig.



je € 4,99/Fl

NEU & REGIONAL auf der Frischeliste

So langsam werden unsere
regionalen Äpfel erntereif ...

Den Anfang macht die
Sorte **Collina** - Der Apfel
kommt vom Bodensee und hat einen feinsäuer-
lichen Geschmack und ist sehr saftig.



Auch die ersten süddeutschen
Birnsorten sind schon einge-
troffen - eine Frühsorte ist
Harrow - sie ist sehr saftig,
schmeckt süß und ange-
nehm aromatisch und
kommt vom Demeter Obsthof Schindler.



Klein, knackig und lecker - die **Snack Paprikas** vom
Biohof Laurer.

Gelb, orange und rot leuchten
die kleinen Paprikaschoten,
die in einer 250g Tüte
gepackt werden.

Die Snackpaprikas
haben wenig Kerne, sie schmecken etwas süßlicher
als die „normalen“ Paprikas. Eine tolle und frische
Idee zur Brotzeit oder einfach zum Mitnehmen -
auch super lecker kurz gebraten als Vorspeise.



Rezeptideen

Zutaten:

1 Zucchini, 2 Eier, 200g Joghurt natur, 180g Feta, 1 Bd Petersilie, 4 Tomaten, 300g Mehl, 6 EL Olivenöl, 1,5 EL Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Zucker, 2 TL Backpulver

Zucchini-Feta-Muffins mit Tomatensalat

ergibt 12 Muffins - schmecken auch kalt

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und während des Vorheizens im Ofen vorgaren, bis die Würfel leicht Farbe angenommen haben.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel die Eier mit dem Joghurt und 2 EL Öl verquirlen. Kräftig salzen und pfeffern. Den Feta und die Petersilie fein hacken. Jeweils zwei Drittel davon zusammen mit den Zucchini-Würfeln in eine Schüssel geben. 300g Mehl mit Backpulver verrühren und dazu geben, alles ordentlich vermengen.

Nun die Ei-Joghurt-Mischung darüber gießen und alles verrühren. Die Mulden einer Muffinform fetten (mit etwas Öl) und die Masse einfüllen. Mit den übrigen Feta-Würfeln bestreuen und etwa 25 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backen noch etwas in der Form stehen lassen, dann herausnehmen und mit etwas Petersilie dekorieren. In der Zwischenzeit die Tomaten klein schneiden und mit der übrigen Petersilie vermischen. Aus dem restlichen Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Salatsauce zubereiten und über die Tomaten geben. Die Muffins noch warm mit dem Salat servieren.



Zutaten:

400g Vollkornnudeln, 1 Zwiebel, 1 EL Butter o. Margarine, 700g Rote Bete, grob geraspelt, 200ml Schlagsahne, je 1 TL Kümmel, Koriander und Majoran, 150g Emmentaler, Salz, Pfeffer

Rote Bete-Nudel-Gratin

Ökokisten-Kunden Rezept (Bärbel Krebs, Freiburg)

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Die gehackte Zwiebel in Butter oder Margarine glasig dünsten. Rote Bete und Sahne zugeben und 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Majoran würzen.

Das Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 180-200° etwa 40 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passt ein grüner Salat.



Zutaten:

1 Fenchel, Meersalz, Pfeffer, 1 EL Basilikum, frisch, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 250g Wassermelone

Fenchel-Melonensalat

Fenchelknolle putzen und so fein wie möglich hobeln. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Basilikum mischen und 2-3 Minuten kräftig kneten. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Wassermelone schälen und die Kerne weitgehend entfernen. Melone in Würfel schneiden. Unter den Fenchel mischen. Mit etwas Pfeffer bestreuen.

aus essen & trinken, „Für jeden Tag“, 7/8 05

Zutaten:

Dunkles Brot, 3 EL Zitronensaft, 500g Joghurt, 1 EL Vollrohrzucker, Weintrauben

Traubendessert

Dunkles Brot in kleine Würfel schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten rösten, auskühlen lassen. Zitronensaft und abgeriebene Schale einer Zitrone mit Joghurt oder alternativ Dickmilch verrühren.

In Dessertschalen 1 EL Brotwürfel schichten, mit 1 EL Vollrohrzucker bestreuen und halbierte Weintrauben darauf legen. Das ganze wiederholen, mit einer Schicht Weintrauben aufhören.

Crunchy und erfrischend!