



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 ...



Übrigens - die regionalen gelbfleischigen Melonen vom Wiethaler sind samenfest. Das bedeutet, Sie können ein paar Kerne für nächstes Jahr aufheben und einen Pflanzversuch in Ihrem Garten oder auf dem Balkon starten ...

Gelb - rund - süß - „königlich“



Reineclauden

Der Name geht auf die französische Königin Claudia (Reine Claude) zurück, die das süße Obst im 16. Jahrhundert aus Armenien an den französischen Hof einführen ließ. Noch heute werden die Reineclauden vor allem in Frankreich angebaut und gelten bei uns als Rarität. Die kleinen kugelförmigen Edelpflaumen haben ein äußerst aromatisches und süßes Fruchtfleisch. Reineclauden schmecken am besten frisch oder in gleicher Verarbeitung wie Pflaumen.

Regionales in Hülle und Fülle ...

Leuchtend bunte Cocktailtomaten, saftige runde Tomaten, Datterinos, Romatomen und Strauchtomen - von unseren regionalen Gärtnern - allesamt ein Genuss, pur oder im Salat.



Frischer Zuckermais vom Fuchs. 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 ...

Traubenvielfalt aus Italien ...

Weißer, blauer, kernlos - einer schmeckt besser als die andere. Wissen Sie, dass Trauben im Kühlschrank gelagert werden können? Vor dem Verzehr 1 Std. vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können. Trauben enthalten Traubenzucker, der rasch ins Blut geht und somit sofort Energie liefert, in den Schalen sitzen verdauungsfördernde Ballaststoffe, die den Darm anregen und entwässernd wirken.



Lena war wieder fleißig ...



Lena hat wieder kg-weise Auberginen gegrillt, die sie für ihre leckeren Cremes weiterverarbeitet. Im großen Hof der Amperhof-Landwirtschaft, wo auch das diesjährige **Hoffest am Samstag, den 16. September** endlich wieder stattfinden kann, wurde fleißig auf Holzkohle gegrillt, bis das Fruchtgemüse richtig schön mürbe war, um dann zu Mus verarbeitet zu werden. Das kommt dann mit viel Knoblauch in die sehr leckere **Auberginencreme**. Alle Cremes passen übrigens auch hervorragend zu Grillfleisch, -kartoffeln und -mais.

Bitte gleich vormerken: Lena macht Urlaub vom 25. August - 14. September 23

Diese Woche in einigen Kisten:

Kohlrabi ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlgewächse. Sein milder Geschmack und das zarte Fruchtfleisch machen ihn auch bei Kindern und Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, sehr beliebt.

Eine halbe Knolle deckt bereits den Vitamin C-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich Magnesium stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen. Die enthaltenen Senföle unterstützen die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper. Die Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C. Auch der Carotin-Anteil ist 100-mal so hoch. Verarbeitet werden können Kohlrabi-Blätter ähnlich wie Kräuter oder Spinat. Mit ihrem intensiven Aroma peppen sie jeden Mischsalat auf, verfeinern Suppen und Eintöpfe oder zaubern vitalstoffreiche Pesti.



Rezeptideen

Zutaten:

1 Packg. Gnocchi, 2 Kohlrabi, 2 Zucchini, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Butter, 1 kl. Glas Weißwein (wahlw. weißer Traubensaft) etw. Speisestärke, 200ml Brühe, 200ml Sahne, 1 Prise Zucker, Zitronensaft, Zitronenabrief, 1 EL Senf, Pfeffer, Kohlrabigrün

Zutaten:

500g Buschbohnen, 2 Kohlrabi, 300g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 ½ l Wasser, 1 TL Kräutersalz, 2 TL gekörnte Gemüsebrühe, 2 EL Stärkemehl, 3-4 EL Sojasauce, 2 EL Bohnenkraut, 20g Butter, Salz, Pfeffer, Kohlrabigrün

Zutaten:

2 EL Olivenöl nativ extra, 1 Zwiebel rot klein, 2 Aprikosen, 200g Buschbohnen, 8 Kirschtomaten, 2 Stängel Bohnenkraut oder 1/2 mediterrane, würzige Kräutermischung, 10g Pfeffer grün, 1 Prise Salz, 1 Prise Kümmel (gemahlen), 1 EL Knoblauchöl, 1 Stange Frühlingszwiebeln, 20g Margarine oder Butter

Gnocchi mit Kohlrabi-Zucchini-Gemüse

Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen für das Gemüse die Kohlrabi vom Grün befreien (beiseite stellen), schälen und wie die geputzten Zucchini in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und kleinhacken. Etwas Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin anschwitzen und das Gemüse mit den gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Kräftig anbraten, mit etwas Stärkemehl bestäuben und dann mit Brühe und Wein aufgießen. Das ganze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zucker, Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb, Senf und Pfeffer unterrühren und mit Sahne abrunden.

Die Gnocchi mit dem Gemüse servieren und mit gehacktem Kohlrabigrün bestreuen.

Kohlrabi-Bohmentopf

Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und ebenfalls klein schneiden. Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebel schälen und würfeln. Alles zusammen mit Wasser, Kräutersalz und Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen.

Das Stärkemehl mit etwas Wasser verrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Mit Sojasauce und fein geschnittenem Bohnenkraut würzen, ein Stückchen Butter darin zerlassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kohlrabigrün fein hacken und vor dem Servieren über den Eintopf geben.

nach einer Idee von Helma Danner, Biologisch kochen und backen, Econ & List-Verlag

Bohnen - Aprikosen Topf

Die roten Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen häuten den Stein entfernen und vierteln. Die Buschbohnen vierteln. Die Kirschtomaten halbieren.

Bohnenkraut zupfen bzw. von der halben Kräutermischung die Blätter von den Stängeln zupfen und die Frühlingszwiebel in Streifen schneiden.

Margarine oder Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln, Aprikosen, Buschbohnen, Kirschtomaten und die Kräuter leicht anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel, Knoblauchöl und einer Prise Zucker abschmecken.

Hierzu empfehlen wir gebratene Fleischpflanzerl oder etwas zerbröselten Pecorino darüber zu streuen.

TIPP:

Wenn kein Knoblauchöl vorhanden ist, eine halbierte Knoblauchzehe zum Anfang anschwitzen, die Zehen entnehmen und mit dem Rezept fortfahren.

zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia