



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 der Altweibersommer hat begonnen. An warmen Tagen im September kühlt es in den Nächten deutlich ab und so sind morgens die Spinnweben durch den Tau zu erkennen. Diese Fäden glänzen in der Sonne wie lange, graue Haare... daher der Name ...

Der Geschmack Griechenlands

Für alle Griechenlandheimkehrer, -fans oder diejenigen, die es werden wollen ... in unserem Sortiment finden Sie unter dem Thema „Der Geschmack Griechenlands“ viele leckere Produkte, die Sie kulinarisch in das „Land der Götter“ entführen ... Ganz klassisch angefangen beim nativen, milden oder fruchtigen Olivenöl aus Kalamata oder Koreneiki Oliven, bis hin zum Schafsjoghurt, Manouri oder Fetakäse. Mit den edlen Kräutern, die in 1000m Höhe in der weitestgehend unberührten Natur des Parnongebirges angebaut und handverlesen werden, können Sie jedes Gemüse, wie z.B. Auberginen und Gurken aromatisieren. Egal ob Fleisch, wie das bereits gewürzte Putengyros oder die vegetarische Variante aus Weizen- eiweiß - so ein griechischer Gaumenschmaus vermittelt mediterranes Lebensgefühl... Probieren Sie es aus - darauf einen Ouzo - Jámas !



Käse des Monats September

Gouda Season Sommer ca. 180g Stück
 Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Junger Gouda verfeinert mit Dill, Meerrettich, Kornblume und Veilchen. Eine gelungene und vollmundige Auswahl an Zutaten.



€ 21,90/kg

Herbstbrie mit Kürbiskernen ca. 180g Stück
 Weichkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Eine Hommage an die herbstliche Fülle der Natur. Der angenehm nussige Kürbiskern-Geschmack verbindet sich harmonisch mit dem rahmigen Schmelz des mildgereiften Weichkäses.



€ 23,90/kg

Schweizer Kracher ca. 180g Stück
 Hartkäse, 45% F.i.T., thermisiert, KLab
Hergestellt aus Bergmilch aus dem Alpsteingebiet im Kanton Appenzell reift er ca. 3 Monate zu einem aromatisch würzigen Käse.



€ 24,90/kg

Bergkäse Felix Austria ca. 180g Stück
 Hartkäse, 50% F.i.T., Rohmilch, KLab
Der Hausbergkäse aus den österreichischen Alpen. Beste Heumilch wird roh verarbeitet. Mindestens 3 Monate gereift. Sehr schöner, nicht mehr ganz so milder, runder Geschmack. Teig kann leicht rissig sein.



€ 21,90/kg

Wichtig! Wichtig! Wichtig!

Wir möchten weniger Papier in Umlauf bringen. Daher stellen wir im Laufe des Oktobers unseren **Kundenbrief in Papierform**, welcher Ihrer Kiste regelmäßig beiliegt, ein. Einen **digitalen Kundenbrief** finden Sie bereits seit einiger Zeit auf unserer **Website** unter der Rubrik: **Entdecken - Kundenbrief**. Möchten Sie nach wie vor einen auf Papier ausgedruckten Kundenbrief in Ihrer Kiste haben, dann wenden Sie sich an unsere Kundenbetreuer/innen, die dazu einen Vermerk in Ihrem Kundenkonto eintragen. Sie können auch selber einen Abo-Artikel im Shop anlegen und Ihrer Kiste beifügen - mit dem Artikel: „**Kundenbrief beilegen**“.

Rezeptideen

Zutaten:

Zutaten für den Belag:

800g Zwetschgen (mit Stein),
1 TL Butter, 60g Rohrohrzucker,
1 Päckchen Vanillezucker, 2 EL
Speisestärke oder Mehl
für Boden und Streusel:
300g Weizenmehl (alternativ
Dinkelmehl), 150g kalte Süß-
rahmbutter, 150g Rohrohr-
zucker, Butter zum Einfetten
der Form

Zwetschgenkuchen

Ökokistenrezept des Monats September

Ofen auf 180 °C vorheizen, Boden und Rand einer Springform mit etwas Butter einfetten. Für den Belag die Zwetschgen waschen, aufschneiden, entkernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Zwetschgen hinzugeben. Mit Rohrohrzucker und Vanillezucker bestreuen und vermengen, Zucker unter Rühren auflösen lassen. Stärke mit einem Sieb darüber stäuben, vorsichtig verrühren und auf kleiner Stufe 2 Minuten leicht köcheln lassen. Umrühren, von der Platte nehmen, etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit für den Boden und die Streusel das Mehl, kalte Butter in Flöckchen und Zucker mit Knethaken oder Rührbesen vermengen, bis eine feinkrümelige Masse entsteht. 2/3 der Masse in der Springform verteilen und mit einem Esslöffel gleichmäßig fest drücken. Die Zwetschgenmasse darauf gleichmäßig verteilen. Mit den Händen aus der restlichen Teigmasse Streusel reiben und diese auf dem Belag verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten backen. Der Kuchen kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu passt wunderbar Schlag-
sahne. Etwas Zimt, in den Belag gerührt, passt auch prima. Wer mag, kann noch etwas Puderzucker über den kalten Kuchen sieben. Und mit Vanille-Eis wird der Kuchen zu einem Gedicht!



Zutaten:

500g Hokkaidokürbis, 1l Gemüsebrühe, 1 EL Senf, 2 Schalotten, 1 Chili, 4 EL Öl, Anis, Pfeffer, 200g Risottoreis, 100ml Orangensaft, 2 Auberginen, 1-2 EL Sojasoße, 1 EL geh. Majoran, Saft von 1/2 Zitrone, 100g Butter, 2 EL geh. Basilikum

Kürbisrisotto mit gebratenen Auberginen

Die Gemüsebrühe mit dem Senf erhitzen. Schalotten schälen und fein hacken. Chili putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Anis, Pfeffer, Schalotten und Chili andünsten. Den Reis dazustreuen, so lange mitdünsten bis er glasig geworden ist. Das Kürbisfleisch dazugeben, mit Orangensaft ablöschen und etwas Brühe dazugeben. So lange rühren bis die Flüssigkeit fast aufgesaugt ist, dann wieder Brühe zugeben, rühren, und das ganze solange wiederholen bis der Reis ca. nach 20 Minuten gar ist aber noch Biss hat. Die Auberginen waschen, längs in Streifen schneiden und im restlichen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Majoran und Zitronensaft abschmecken. Reis vom Herd nehmen und die Butter mit dem Basilikum unterrühren. Alles noch einmal abschmecken und mit den Auberginen servieren.

nach "Vegetarische Küche" - Bellavista

Zutaten:

500ml Buttermilch, 200g fettarmer Joghurt, 1 Salatgurke, 1 kl. Knoblauchzehe, Dill, Salz, Pfeffer

Gurken-Buttermilch-Drink (4 Portionen)

Buttermilch mit dem Joghurt in einen Mixer geben. Gurke in Stücke schneiden, dazugeben, Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern ebenfalls in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Gläser verteilen. Mit Eiswürfeln schmeckt es noch etwas erfrischender ...

Zutaten:

3 -4 (Spitz) Paprika, Olivenöl, ca. 250g Quark, Salz, scharfes Paprikapulver

Türkische Paprikaschoten mit Quark

Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und in Öl ca. 10 Minuten anbraten. Den Quark dazugeben und unter Rühren solange braten, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen. Warm als Vorspeise mit geröstetem Brot, oder auch zu Bratkartoffeln servieren.