

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Lena's Feinkost ist aus dem Urlaub zurück - Sie können wieder nach Herzenslust die feinen Aufstriche und eingelegten Oliven bestellen.
Schon mal zum Vormerken für Sie: Am Freitag, den 3. Oktober (Tag der Deutschen Einheit) liefern wir gewohnt aus.



Der September ist für viele der Monat mit einem neuen Lebensabschnitt: Kindergarten - Schule - Ausbildung - neuer Beruf - oder einfach nur die Rückkehr aus dem Sommerurlaub, für viele eine sehr spannende und wahrscheinlich auch aufregende Zeit. Damit der Start in den neuen Abschnitt oder den Alltag ein bisschen leichter fällt, haben wir auf unserer Shopseite unter dem Thema „Alles für den Schulanfang“ einige schmackhafte und praktische Leckereien zusammengefasst, wie zum Beispiel:



Eine Schale mit einer tollen **Mischung** aus regionalen Minigurken, Datterinos und Minipaprikas zum "Zwischendurch-Naschen".



Minisalami Beisserle
8 Stück aus Rind- und Schweinefleisch, über Buchenrauch geräuchert.



Milchreis
aus Weidemilch - ideal zu verfeinern mit etwas Obst, z.B. Pflaumen oder kleinen Physalis.

Praktische Portionen für den kleinen Hunger - 4x100g **milder Joghurt**, wahlweise mit Himbeer oder Mango.



Schmeckt nicht nur den Schulanfängern - **Russisch Brot** mit einer feinen Karamellnote und **Popcorn** mit Schokoüberzug.



Damit die anstrengenden Tage nicht zu „trocken“ werden, gibt es eine leckere **Schokomilch** in der Mehrwegflasche.



Fruchtschnitten-Mix im 5er-Sparpack. Die kleinen Riegel mit Früchten, Nüssen oder Haferflocken können uns einen schnellen, lecker schmeckenden Powerkick geben.



Sehr zu empfehlen: **Fruchtsaft Gummi**

aus Wilpersberger Apfel- und Birnensaft.



Neu - wieder da in unserem Sortiment

Frisch geerntet von unseren Partnern aus Italien:

Satsumas, Mandarinen - mit grüner Schale, aber reif!



Apfelbirne Nashi mild, süßlich und sehr saftig



Ingwer frisch und regional



Frischer Ingwer hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank mind. 3 Wochen.

Haferdrink ohne Öl aus nur 3 Zutaten: Wasser, Hafer und eine Prise Meersalz. Natürlich, purschmeckt besonders leicht und frisch.



Diese Woche finden Sie in einigen vorgeplanten Ökokisten feine **Schalotten** vom **Kollmannsberger Biohof** in Pliening.

Schalotten, auch Edelpfeffer, Askalonzwiebel, Eschalotte, Kartoffelzwiebel oder Eschlauch genannt, sind Speise- und Würzgemüse aus der Familie der Lauchgewächse und damit verwandt mit Zwiebel und Knoblauch.

Die länglich ovale Schalotte ist kleiner als ihre rundliche Schwester.

Im Inneren erkennt man den Unterschied zur herkömmlichen Zwiebel. Denn die Schalotte besteht aus einer sogenannten Mutterzwiebel und einer oder auch mehreren Tochterzwiebeln. Wegen ihres mild-feinen, leicht süßlichen Geschmacks werden Schalotten besonders in der kalten Küche roh verwendet. Geschmorte ganze Schalotten in Rotwein oder Balsamico-Essig eingelegt sind eine würzige Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. Schalotten sollten nicht zu braun gebraten werden, da sie dadurch sehr leicht bitter und schal werden.



Rezeptideen

Zutaten:

350g Zwetschgen, 30g Ingwer, 250g Schalotten, 150g Rohrohrzucker, Salz, Cayennepfeffer, 200ml Roter Balsamicoessig, Öl zum Anschwitzen

Chutney mit Schalotten und Zwetschgen

Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in ziemlich kleine Stücke schneiden. Ingwer und Schalotten schälen und beides fein würfeln. In heißem Öl kurz anschwitzen. Zwetschgen dazugeben und für ein paar Minuten mit andünsten. Zucker zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Den Essig zugießen, gut rühren und ca. 35 Minuten einkochen lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit ein paar Gläschen im kochendem Wasser sterilisieren und das fertiggekochte Chutney einfüllen, den Rand sauber halten und gut verschließen. Das Chutney eignet sich perfekt zu Fleisch- und Wildgerichten - passt aber auch auf jede Käseplatte.

Schon entdeckt in unserer Rezeptsammlung?

Blini mit Rote Bete Ragout

Ökokisten-Rezept zur Verfügung gestellt von Caroline Trappmann, Hof Engelhardt

Zutaten:

150g Weizen-, 150g Buchweizenmehl, 9g Trockenhefe, 1/2 TL Salz, Zucker, Bratöl

Für das Ragout:

100g Zwiebeln/Schalotten, 500g Rote Bete, 200g Petersilienwurzel (wahlweise Pastinaken), 400ml Gemüsebrühe, 200g Äpfel, Pfeffer, Salz, 1 TL Meerrettich, 1 EL Mehl

Für die Blini das Mehl mit Trockenhefe, 1 Prise Zucker und 1/2 TL Salz vermengen. 350 ml Wasser dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen. In 15 Minuten knapp fertig garen. Dann die in Scheiben geschnittenen Äpfel dazugeben. Nochmals 5 Minuten kochen. Das Mehl mit 4 EL Wasser glattrühren, die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Den Blini-Teig esslöffelweise in eine Pfanne mit heißem Bratöl geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Blini mit Gemüse anrichten und servieren.



Mutters Selleriesalat

aus „Kürbis, Mangold & Co“ von GU Verlag

Zutaten:

1 große Sellerieknolle, Saft von 1/2 Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL Distelöl, Salz, weißer Pfeffer

Die Sellerieknolle waschen und ungeschält achteln.

In einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 20 Minuten weich dämpfen.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig, Öl, Salz und Pfeffer gut aufschlagen.

Den weichen Sellerie jetzt schälen und in kleine Stifte oder Würfelchen schneiden. Sellerie und die Sauce gut vermischen.