



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
in unseren Themen im Shop finden Sie unter „Gemütliche Stunden“ viele leckere Tees und süße Teilchen, wie auch Lebkuchen, für die kälteren, ungemütlichen Herbst-Nachmittage ...

Käse und Wein des Monats Oktober

Gouda Kürbis ca. 180g Stück
Schnittkäse 50 % F.i.T., pasteurisiert, mLab
Cremiger Gouda, verfeinert mit Kürbis, Karotte, Ingwer, Chili und Koriander. Schöne orangene Farbe und tolles Coating. Rinde nicht essbar.



€ 24,90/kg

Tilsiter ca. 180g Stück
Schnittkäse 45% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Ein aromatischer, mild bis pikanter Käsegenuss von der Roggenburger Käserei. Der feiwürzige Schnittkäse hat einen vollen etwas säuerlichen Geschmack und eine typisch lebhaft Bruchlochung.



€ 19,50/kg

Wiesenmilch-Almkäse ca. 180g Stück
Hartkäse 50% Fett i.T. pasteurisiert, mLab
Ein österreichischer Alm Käse aus Bio Wiesenmilch, 14 Monate gereift. Der Selektion-Almkäse schmeckt würzig, kräftig und hat einen cremigen Teig, der nach Heu duftet.



€ 24,90/kg

Coburger Brietorte ca. 180g Stück
Weichkäse 55% F. i.T. , pasteurisiert, mLab
Ein milder, aromatischer Bioland Brie.



€ 17,50/kg

Zillertaler Emmentaler ca. 180g Stück
Hartkäse 45% F. i.T. , Rohmilch, KLab
6 Monate gereift, schmeckt leicht nussartig bis kräftig würzig, sehr leicht herb.



€ 24,50/kg

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

MONTEPULCIANO 0,75l Flasche
ABRUZZEN DOC Cantina Volpi srl
Ein samtiger, vollmundiger und fruchtiger Rotwein. Passt gut zu Pasta, Wild und reifen Käsesorten.



€ 6,99/Fl

GRÜNER VELTLINER 1l Flasche
Ein Weißwein aus dem Burgenland. Frisch, süffig, mit einer angenehmen Säure. Passt zu leichten Salaten, Geflügel und Fisch.

€ 4,99/Fl

Wieder da: Die Nashi-Birne

Apfel oder Birne?



NASHI ist das japanische Wort für Birne - aber die Nashi-Früchte haben nicht die typische Form von Birnen, sie erinnern in ihrem Aussehen eher an Äpfel. Das Fruchtfleisch ist fest wie bei Äpfeln und dabei so saftig wie bei reifen Birnen. Daher wird sie umgangssprachlich auch als Apfel-Birne bezeichnet. Wenig Kalorien - viele verschiedene Vitamine und Mineralien und viel Flüssigkeit - das sind doch gute Argumente, die Nashi zu genießen ... am besten roh verzehren, dann bleiben alle Nährstoffe im Gegensatz zum Garen erhalten.

Erinnern Sie sich?



...an den **Blumenelfen-Kalender**, der uns im Jahr zuvor so verzaubert hat? Unsere Kundin Andrea Bildstein ist nebenberuflich Illustratorin, Künstlerin und Schöpferin der Blumenelfen. Durch Waldspaziergänge während der Corona-Pandemie und kleine Auszeiten in der Natur hat sich Andrea inspirieren lassen, so ein kleines, feines Kunstwerk auch für das **Jahr 2023** anzufertigen. Das Papier, aus dem der Kalender in einem kleinen Giesinger Copyshop produziert wird, enthält recycelte Zitrusfruchtschalen und die Aufhängung ist ein Bindfaden aus 100% Baumwolle - nicht nur interessant, sondern auch nachhaltig. Wir finden es eine schöne Idee, sich selber, lieben Verwandten oder besondere Menschen, mit diesem bezaubernden Kalender eine Freude zu machen. Bestellbar bei uns im Shop - solange der Vorrat reicht.

Rezeptideen

Zutaten:

1/2 Weißkohl, 2 Zwiebeln, 50 ml Rapsöl, 1 TL Ingwer, fein gehackt, 2 Msp. Currypulver, Meersalz, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Butter, Kräutersalz, weißer Pfeffer, 80 ml Weißwein (ersatzweise Brühe), 300 ml naturtrüber Apfelsaft, abger. Schale einer Zitrone, 1 Mango, Cayennepfeffer

Zutaten:

750g grüne Bohnen, 2 Zwiebeln, 4 große Tomaten, 3 EL Olivenöl, 1TL Salz, 2 Msp. weißer Pfeffer, 1EL Mehl, 1 Schuß Weinessig, 2EL gehackte Petersilie,

Zutaten:

2 Süßkartoffel, 250g Pilze (Champignons), Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 100g Feta, 150g Sauerrahm, ein paar Walnüsse, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Sojasoße, etwas Basilikum

Zutaten:

1 Paprikaschote, 1/2 - 1 Weißkohl, 150g Möhren, 500g Brot (vom Vortag), 200g Gruyèrekäse (oder ähnl. würzigen Käse), 2 Zwiebeln, 1 1/2 l kräftige Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskatnuss

Zutaten:

1 Rettich, 1/2 Apfel, 3-4 EL Zitronensaft, 2-3 EL Öl, 2 EL gerösteter Sesam, 1 EL geh. Petersilie, Salz, Zucker, Pfeffer

Weißkohl-Currysuppe

Für den Kohlsud eine Zwiebel sowie Strunk und Stiele des Weißkohls im Öl anschwitzen. Ingwer, Curry und Meersalz zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 45 Minuten kochen und dabei auf 250 ml einreduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen. Für die Suppe die Weißkohlblätter und eine Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein (ersatzweise Brühe) ablöschen.

Den Apfelsaft zusammen mit dem Kohlsud und der Zitronenschale zugeben. Solange kochen bis der Kohl weich ist. Die Mango schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: Wer es etwas „gehaltvoller“ mag, kann noch 100 ml Sahne zugeben.

nach: „Unser Kochbuch“ Biolek/Witzigmann, Mosaik Verlag

Grüne Bohnen typisch portugiesisch

Die Bohnen in Streifen, die Zwiebeln in Ringe, die Tomaten häuten und in Stücke schneiden - alles im Öl anbraten, mit heißem Wasser auffüllen, salzen, pfeffern und zugedeckt 30 Minuten garen. Das Mehl mit kaltem Wasser anrühren, das Gemüse damit binden, mit Essig abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Süßkartoffelrezept für 2 Personen

Die Süßkartoffeln putzen und waschen und kräftig mit Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl einreiben. Im Backofen auf dem Blech ca. 40 Minuten bei 160° backen. Inzwischen die Zwiebel schälen, klein hacken, die Pilze putzen und ebenfalls klein schneiden. Alles in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten, dann Honig, Zitronensaft, Essig und Sojasoße dazugeben und etwas einköcheln lassen.

Die fertigen Süßkartoffeln längs halbieren, mit einem Esslöffel etwas aushöhlen und die Masse unter die Zwiebelmasse heben. Die Süßkartoffelhälften mit der Zwiebel-Pilzmischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Feta zerbröseln, Walnüsse kleinhacken und beides über die Süßkartoffeln geben. Im Ofen noch ein paar Minuten gratinieren. Mit Sauerrahm und Basilikumblättchen servieren.

Kraut-Käse-Topf

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brot ca. 1,5 cm groß würfeln. Käse grob raspeln. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und hellbraun anrösten. Je die Hälfte Weißkohl, Möhren, Paprika, Zwiebeln, Brotwürfel und Käse in eine Form oder einen Topf schichten. Diese Schichtung wiederholen. Gemüsebrühe mit Pfeffer und Muskat würzen und in die Form gießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 45 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Evtl. die letzten 10 Minuten offen garen.

aus essen & trinken, „Für jeden Tag“

Rettich mit Apfeldressing

Rettich hobeln und in eine Schüssel geben.

Dressing zubereiten aus geriebenem Apfel und den restlichen Zutaten. Alles miteinander mischen, sofort servieren.

Tipp: Das Apfeldressing passt auch hervorragend zu allen Blattsalaten.