



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
auf unserer Webseite finden Sie verschiedene
Kochkurse im Oktober. Haben Sie schon einmal
an einem Online-Kochkurs teilgenommen?

KÄSE und WEIN des Monats Oktober

Oida Kärntna ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Ein 8 Monate gereifter, aromatisch würzi-
ger Bergkäse aus Österreich. Saftige Wie-
sen und duftende Kräuter sind ausschlag-
gebend für das einzigartige Aroma der Milch.
Die Rinde ist essbar.



€ 24,90/kg

Zillertaler Heublumenkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Geschmeidiger Hartkäse aus hochwertiger
Tiroler Heumilch, der mit Heublumen belegt
wird und dadurch ein feines, würziges Aroma
erhält.



€ 23,90/kg

Gouda Kürbis ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab
Cremiger Gouda verfeinert mit Kürbis,
Karotte, Ingwer, Chili und Koriander.
Der Gouda besticht mit einer schönen
orangenen Farbe. Rinde ist nicht essbar.



€ 24,90/kg

Allgäuer Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein Klassiker unter den Weichkäse-Spe-
zialitäten - absolut cremig im Teig.
Von ÖMA.



€ 22,90/kg

Frankendammer ca. 180g Stück

Schnittkäse 45% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Der Coburger Frankendammer schmeckt
aromatisch und nusskernartig. Dieser
feine Schnittkäse hat keine Rinde.



€ 16,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Grüner Veltliner 1,0l Flasche

Würzig und gleichzeitig frisch, überzeugt mit
einer angenehmen Säure und einem vollen Körper,
süffig und unkompliziert. Aromen von Pfirsich,
grüner Apfel und Melone.

€ 5,39/Fl



Maria Torres D.O. 0,75l Flasche

Dieser Wein wurde 8 Monate im Barrique gelagert,
daher sein feiner Duft. Die Farbe ist rubinrot, klar
und brilliant. Im Geschmack trocken mit moderater
und ausbalancierter Säure, mit feinen Tanninen.

€ 6,29/Fl



Neues von der Frischeliste

Snack-Paprika süß, 250g

kleine Paprikas mit
wenig Kernen,
die etwas süß-
licher schmecken als normale Paprika.



Kokosnüsse

Walnüsse 300g Tüte

aus Frankreich



Sharon, Kaki

mild im Geschmack,
der an Quitten
und Marillen
erinnert.



Nashi - Apfelbirne

mild süßlich im Geschmack,
typisch Birne.
Mit festem, safti-
gem Fruchtfleisch.



Topinambur

die feine Knolle ...
roh oder
gekocht
zu genießen.



Clementinen und Satsumas

damit sie auch viel von den ersehnten Süd-
früchten haben, können Sie die Schalen
trocknen und als Tee aufkochen - köstlich erfrischend.



Ja sauber! Da macht Spülen Spaß



Das AlmaWin Spülmaschinen-Trio

"Mehr drin für Dich!"

Mit diesem Slogan bewirbt
AlmaWin viele ihrer kontrol-
liert biologischen Reini-

gungsprodukte. Um das komplette Baukastenprinzip für die Spülma-
schine anzubieten, haben wir jetzt auch das **Spülmaschinenpulver** ins
Sortiment aufgenommen. Denn für ein optimales Spülergebnis lohnt es
sich, alle drei Komponenten eines Herstellers gemeinsam zu verwenden.
Da wäre das **Geschirrspülsalz** zur Wasserenthärtung. Als nächstes der
Klarspüler zur Verhinderung von Wasserflecken und Rückständen. Und
zu guter Letzt natürlich der eigentliche **Reiniger**, das **Spülmaschi-
nenpulver** in der genau dosierbaren Pulverform.

Nur 1¼ Esslöffel reichen für normal verschmutztes Geschirr!

Zutaten:

250g Nudeln, 1 Hokkaidokürbis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Öl, Salz, 1 Tasse Milch oder Brühe, 150g Frischkäse mit Kräutern, 1TL Curry, 1 Hdvoll Kürbis- o. Sonnenblumenkerne, Kürbiskernöl

Nudeln mit Kürbissoße

Nudeln in kochendem Salzwasser gar kochen, abgießen und beiseite stellen. Inzwischen den Kürbis halbieren, vierteln und die Fasern und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit den Kürbisraspeln weich dünsten. In einer Pfanne ohne Fett die Kürbis- oder Sonnenblumenkerne etwas rösten, beiseite stellen. Die Milch/Brühe mit dem Frischkäse gut verrühren, mit Salz, und Curry kräftig abschmecken und zu den Kürbisraspeln geben. Die Soße kurz erhitzen und mit den Nudeln vermischen. Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kernen servieren. Wer möchte, kann noch etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Zutaten: für 12 Portionen

10 Zwiebeln, 16 EL Öl, Zucker, 15 Blätter Salbei, 500g Kürbis, 150g Ziegenfrischkäse, 250g Schmand oder Sauerrahm, Salz, 250g Magerquark, 2 Eier, 400g Mehl, 2 TL Backpulver

Kürbis-Zwiebelkuchen

Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten, mit 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Salbei in feine Streifen schneiden und unter die Zwiebeln mischen. Kürbis entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ziegenfrischkäse und Schmand verrühren, salzen. Quark, Eier und 10 EL Öl verrühren. Mehl, Backpulver und 2 TL Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit 3 EL Öl fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 40 x 30 cm groß ausrollen, das Backblech damit auslegen und mit den Händen in die Ecken drücken. Den Teig gleichmäßig mit der Schmandmischung bestreichen. Kürbis und Zwiebeln darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Drittel 30 Minuten backen. In 12 Stücke schneiden und lauwarm servieren.

aus essen&trinken 10/2010

Zutaten:

2 Fenchelknollen, 2 EL Öl, 50 ml Weißwein, 200g Pilze (Austernpilze oder andere), etwas Butter, 1 Zwiebel, 1 EL Mehl, 50g Fenchel- od. Pilzwasser, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, eine kleine Tomate

Fenchel an Pilzsauce

Die Fenchelknollen waschen und halbieren, die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebel hacken und die Knoblauchzehe pressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit der Schnittfläche nach unten zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Abgehende Flüssigkeit abgießen und aufbewahren. Den Wein dazugeben und fertig garen. In der Zwischenzeit die Pilze bei mittlerer Hitze in einem Topf 10 Minuten dünsten und die Flüssigkeit ebenfalls aufbewahren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln goldgelb anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und dünsten bis die Butter aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und das Fenchel- bzw. Pilzwasser unterrühren. Unter Rühren eindicken lassen. Mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen, Pilze dazu geben und 1-2 Minuten aufkochen lassen. Über die angerichteten Fenchelknollen gießen und mit Tomatenwürfeln garnieren. Als Beilage passt Reis, Bulgur, Polenta oder anderes Getreide.

Zutaten:

200g Petersilienwurzeln, 200g Gelbe Rüben, 1 Zwiebel, 4 EL Magerquark, 2 Eier, 4 EL Haferflocken fein, Salz, Pfeffer, Muskat

Schnelle Wurzelpuffer

Die Pastinaken und die Gelbe Rüben putzen und grob raspeln. Mit der kleingehackten Zwiebel und den restlichen Zutaten gut vermengen und kräftig würzen. Kugeln formen, in eine Pfanne mit heißem Öl geben, etwas platt zu Puffern drücken. Von beiden Seiten knusprig braten. Dazu schmeckt Apfelmus oder gewürzte Tomatensoße.