

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
die Auslieferung unserer Fleischaktion hat sich  
um eine Woche nach hinten verschoben in die  
Kalenderwoche 44. Das bedeutet, Sie können  
noch bis zum Montag, 13. Oktober aus dem  
Angebot bestellen.



## Käse und Wein des Monats Oktober

### Allgäuer Wieserbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 48% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Dieser fein aromatische Weichkäse mit  
Edelschimmel wird aus tagesfrischer  
Bioland-Heumilch in Kleinproduktion hergestellt.



€ 24,90/kg

### Gouda Steinpilz ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Fein erdige Pilznote trifft auf würzige  
Pfeffernote. Aromatische Steinpilze verfeinern  
den vollmundigen Gouda mit Zwiebel und Pfeffer.



€ 22,90/kg

### Grünenbacher Sennkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 48% F.i.T., pasteurisiert, KLab

Während der 4-monatigen Reifezeit wird  
der Heumilchkäse mit Rotkulturen ge-  
pflegt und erhält dadurch sein feines,  
leicht nussiges Aroma. Die Rinde ist essbar.



€ 24,90/kg

### Schabziger Herz ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Das Schabziger Herz wird von einer  
Schicht aus würzigen Schabziger-  
kleesamen durchzogen, die dem cre-  
migen Käse seinen Geschmack verleiht.



€ 23,90/kg

### Scamorza ca. 180g Stück

Schittkäse 44% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Der geräucherte Filatakäse mit  
leicht rauchiger Geschmacksnote  
ist eine italienische Spezialität.



€ 27,90/kg

## NEU und wieder da

**BURGHOF**  
HOFKÄSEREI  
RATSCHINGS

NEU: Ziegenjoghurts  
aus Südtirol von der  
Hofkäserei Burghof



Bio-Yogurt Natur: € 1,89 je 150ml Glas  
Aprikose, Erdbeere: je € 1,99

Jubiläumspreis



Quitten - endlich sind sie wieder da  
und verzaubern uns mit ihrem be-  
törrenden Duft. Nicht nur als Gelee,  
oder Quittenbrot, sie geben auch  
vielen Herbsteintöpfen einen pi-  
kanten Geschmack.



Grapefruit - sie gehört zu den  
gesündesten Früchten - ihr Bit-  
terstoff baut Cholesterin ab und  
regt die Fettverdauung an.

## Angebote im Oktober

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen  
einige Produkte zum **ANGEBOTS-PREIS** an:

### Frische Kartoffelsuppe

mit Wurzelgemüse, 450ml

je € 4,49

statt € 4,99

### Frische Kürbissuppe, 450ml

### Sojade Skyr Alternative

€ 2,79

statt € 3,09

### Sojade Apfel-Zimt

€ 3,19

statt

€ 3,49

### Demeter Joghurt von den Schrozberger Milchbauern

Honig-Walnuss, Pflaume-Vanille

€ 2,69

statt € 2,99

### Schweinenackensteaks

€ 36,90/kg

statt € 38,90

### Wiener Würstchen

4 Stück 200g € 5,29

statt € 5,59

## Zutaten:

1 Knolle Sellerie, 2 Zwiebeln, Salz, 60g Butter, 1 EL Brühpulver, 20g Mehl, 2 Eigelb, 1/4l Milch, Pfeffer, Petersilie, 50g geriebener Käse, Öl

## Zutaten:

250g Kürbisfleisch, 50g Kartoffeln, 2-3 Eier, 50g geriebene Nüsse, 50g Dinkelmehl, 2 EL Kräuter nach Wunsch, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Msp gem. Koriander, Öl

## Zutaten:

1kg Kürbis, 1-2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/4l Gemüsebrühe, 3 Eier, 3 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Sojasoße, je 1 Prise gemahlener Piment und Muskat, 3 EL trockener Weißwein, 1 TL Balsamicoessig, Fett für die Form

## Zutaten:

700g Zuckerhut, 1 Bd Petersilie, 100g Zwiebel, 2 EL Butter, 1 TL Gemüsebrühe, 1 TL Honig, 1 EL Aceto Balsamico, 400g Schupfnudeln, Salz, Pfeffer, 80g Schinkenwürfel, 1 EL Crema di Balsamico

## Sellerie in Zwiebel-Bechamelsauce

Den Sellerie gut abbürsten und in Salzwasser gar kochen. Noch warm, dünn schälen und abkühlen lassen. Danach in 5mm dicke Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit 3/4 der Butter in einer Pfanne hell andünsten. Mit Brühpulver würzen und auf die Selleriescheiben verteilen. Die restliche Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen und nach und nach mit Milch aufgießen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen und dann die Eigelb nach und nach unterziehen. Nach Bedarf die Sauce noch kräftiger abschmecken, über das Gemüse gießen, gehackte Petersilie und Käse darüber verteilen und im Ofen bei 180° ca. 30 Minuten goldbraun backen.

## Schnelle Kürbispuffer

Kürbis raspeln, Kartoffel schälen und fein reiben. Die Eier verquirlen, alle Zutaten dazumischen und kräftig abschmecken. Öl in eine Pfanne geben und aus dem Teig esslöffelweise Puffer backen. Im Backofen bei ca. 80° warmhalten, bis alle Puffer ausgebacken sind.

Dazu schmeckt z.B. Guacamole oder ein feiner Kräuterquark.

## Kürbissoufflé

Den Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen und den faserigen Teilen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Öl anbraten. Den Knoblauch schälen, pressen und dazugeben. Kürbiswürfel mit anbraten und danach mit Brühe aufgießen. Alles zudeckt bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten garen.

Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Backofen auf 220° vorheizen. Eine hohe Auflaufform einfetten. Das garkochte Gemüse etwas abkühlen lassen, pürieren und mit den Eigelben und dem Parmesan verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Sojasoße, Piment, Muskat, Wein und Essig abschmecken. Jetzt den Eischnee unterheben.

Das Püree in die gefettete Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40-50 Minuten goldbraun backen. In den ersten 15 Minuten die Ofentür nicht öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen.

aus GU Kürbis, Mangold & Co

Schon entdeckt auf unserer Rezeptseite?

## Schupfnudeln mit Spitzkohl-Gemüse (für 2 Personen)

Wir haben das Gericht mit **Zuckerhut** anstelle des Spitzkohls zubereitet. Geht auch wunderbar mit Weißkraut.



Den Zuckerhut längs vierteln und den harten Strunk herauschneiden. Die Viertel quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel fein würfeln. Die Zwiebel in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Den Zuckerhut hinzugeben und rühren, bis er zusammenfällt. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver bestreuen, 1 TL Honig unterrühren und 1 EL Essig hinzugießen, nochmals umrühren und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten schmoren lassen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit in einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen, die Schupfnudeln hinzugeben und in der Pfanne unter Schwenken goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Schinkenwürfel in der Pfanne garen und unter den Zuckerhut mischen.

Den Zuckerhut mit Salz und Pfeffer und ggf. mit süßem Senf würzen. Die Schupfnudeln auf den Tellern anrichten und mit dem Zuckerhut-Gemüse und der Petersilie servieren.

**Tipp:** Crema di Balsamico über die Nudeln und das Gemüseträufeln. Lecker!