

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
sollten Sie noch Pfand-Isoboxen bei sich zu Hause haben, geben Sie diese bitte zeitnah Ihrem Fahrer wieder mit, damit bei der anstehenden Fleischaktion die Kühlkette gewährt werden kann.
Dankeschön.



Käse und Wein des Monats Oktober

Gouda Halloween ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Mit Möhrensaftkonzentrat, Ingwer und gerösteten Kürbiskernen veredelt. Der Gouda besitzt eine besondere Aromatik mit leichter Schärfe und Nussnote.



Wiesenmilch Rahmkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Aromatischer Schnittkäse Typ Tilsiter aus Österreich. Der Rahmkäse schmeckt zart-würzig und duftet nach Heu. Seine Naturrinde ist essbar.



Scamorza geräuchert ca. 180g Stück

Schnittkäse 44% F. i.T. pasteurisiert, mLab
Diese italienische Spezialität wird im schonenden Kaltrauchverfahren durch Verglimmung von Buchenholzspänen geräuchert. Die Rinde ist essbar.



Gouda Bockshornklee ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein junger Gouda mit Bockshornkleesamen. Der Käse erhält dadurch seine nussig-würzige Note. Cremige Konsistenz.



Herbstbrie Kürbiskerne ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., thermisiert, mLab
Der angenehm nussige Kürbiskern-Geschmack verbindet sich harmonisch mit dem rahmigen Schmelz des mildgereiften Weichkäses.



Unser regionaler Weinhändler empfiehlt:

Primitivo Costa al Sole 0,75 l Flasche

Dieser fruchtig riechende italienische Rotwein schmeckt vollmundig, frisch.



Weißburgunder Uelversheimer 0,75 l Flasche

Ein typischer Weißwein aus Rheinhessen. Trocken, harmonisch, fruchtig.



Angebote im Oktober

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

Pane Carasau Guttiau 250g

Sardisches Hirtenbrot

€ 6,49 statt 7,29



Herbstzeit ist auch Trüffelzeit ...

NEROBIO

Trüffelöl Gocce

Natives Olivenöl extra vergine, mit weißem Trüffel aromatisiert. Es eignet sich ideal um jedem Gericht ein unvergleichbares Aroma zu verleihen. 60ml



€ 7,19

NEROBIO

Trüffelmayonnaise 100g

Vegane Mayonnaise, angereichert mit kostbarem schwarzem Trüffel.



€ 7,99

NEROBIO

Trüffelbutter 80g

Verfeinert mit weißem Bianchetto Trüffel.



€ 10,49

NEU im Sortiment

Dattelpralinen Mix

vegan, ohne Zuckerzusatz

Handgemachte, halbierte cremig-karamellige Medjool Datteln, umhüllt mit knackiger Schokolade aus 100% Kakao, mit vier verschiedenen Füllungen:

Salted Peanut, Raspberry Cream, Roasted Almond und Espresso Crunch. 16 Pralinen, 180g



Dattelpralinen Bomba Di Pistacchio

Halbierte cremig-karamellige Medjool Datteln gefüllt mit einer himmlischen Creme aus leicht gesalzenen und gerösteten Pistazien und umhüllt mit knackiger Schokolade. 9 Stück, 100g



Dattelpralinen Espresso Crunch

Halbierte cremig-karamellige Medjool Datteln gefüllt mit einer himmlischen Creme aus knusprigen, gerösteten Espresso-Bohnen und umhüllt mit knackiger Schokolade. 9 Stück, 100g



Zutaten: Für den Salat
500g Mangold, 2 reife, feste Birnen, 250g Halloumi, 80g Walnüsse
Für das Dressing:
2 EL Senf, 1 EL Zitronensaft, 5 EL neutrales Speiseöl, 2 EL Wasser, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Mangoldsalat mit Birnen, Halloumi und Walnüssen

Rezept des Monats Oktober 2026

Mangold gründlich waschen und trocken schleudern. Die festen Stiele vollständig aus den Blättern heraus schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.

Senf und Zitronensaft miteinander verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz 1-2 EL Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den rohen Mangold geben und gründlich vermengen. Etwa 10-15 Minuten ziehen lassen, damit die Blätter etwas weicher werden und das Dressing gut aufnehmen. Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In dünne Spalten schneiden und vorsichtig unter den Mangold heben. Mangold und Birnen auf Tellern oder einer großen Platte anrichten. Den warmen Halloumi darauf verteilen und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

Tipp: Karamellisierte Zwiebeln passen wunderbar dazu: Dafür eine rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl langsam weich und goldbraun braten. Zum Schluss einen kleinen Klecks Honig dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Die süßlichen Zwiebeln sind ein schöner Kontrast zum würzigen Halloumi und zum frischen Senfdressing.



Zutaten:
Mie-Nudeln, 2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 1 Zitrone, 1/2 TL Ahornsirup, 200ml Gemüsebrühe, 2 EL Erdnussmus, 3 EL Sojasauce, 200ml Kokosmilch, 1 Stück Tofu (natur oder geräuchert), 1 Chinakohl, 1 Frühlingszwiebel, etwas Sesam und nach Geschmack Chili als Topping

Ramen mit Chinakohl und knusprigem Tofu

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen, anschließend abgießen und beiseite stellen. Währenddessen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und beides kurz darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und 150ml Wasser ablöschen. Erdnussmus, 1 EL Sojasauce, Kokosmilch und Ahornsirup dazugeben und alles gut verrühren. Die Brühe einige Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Tofu mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen und mit der restlichen Sojasauce vermengen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin etwa 5-10 Minuten rundherum knusprig anbraten. Alternativ kann er in der Heißluftfritteuse knusprig gebacken werden. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Einen kleinen Teil für das Topping beiseite legen. Den restlichen Chinakohl in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz und kräftig anbraten, sodass er leicht gebräunt wird, aber noch etwas Biss behält. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Nach Belieben die Chili ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Mie-Nudeln auf Schüsseln verteilen und mit der heißen Erdnuss-Kokos-Brühe auffüllen. Gebratenen Chinakohl und knusprigen Tofu darauf geben. Mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit dem rohen Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Sesam und nach Geschmack Chili garnieren.

Zutaten:
1,5 kg Hokkaidokürbis, 5 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Sesam, Salz, 1/2 TL Chilipulver, 4 Stiele Minze, 150g Naturjoghurt, 200g Sauerrahm, 1 Zitrone, Pfeffer schwarz, Salz

Gebackene Kürbisspalten aus dem Ofen mit Minzdip

Backofen auf 180° vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und Hälften in 2cm breite Spalten schneiden. Gegebenenfalls die Spalten nochmals quer halbieren. In eine große Schüssel geben. Öl, Ahornsirup, Sesam, Salz und Chili dazugeben und alles sorgfältig vermengen, sodass die Kürbisspalten gleichmäßig mariniert sind. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 35 Minuten garen. Für den Dip die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Joghurt und Sauerrahm verrühren, die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und eine Hälfte der Zitrone dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kürbisspalten servieren.

nach einer Idee aus Köstlich vegetarisch 5/2015