

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 passend zur Jahreszeit haben wir gekochte Maronen für Sie im Sortiment. Nicht nur als Süßspeise ein Leckerbissen, die Maronen geben z.B. auch dem Rosenkohl eine feine Note ...

Neues in der Kühltheke ...



je 100g Glas

Von unserem Milch- und Joghurt-Lieferanten **Zierer** gibt's jetzt auch **Käse im Glas**. Der Kleinbacherer Hirtenkäse ist auf zwei Arten in Rapsöl eingelegt: **Mediterran** mit Oliven, Paprika, Knoblauch, Chili und Rosmarin. **Orientalisch** mit Feigen, Curry und Schwarzkümmel.



Ein frischer, handgezogener und hauchdünner **Strudelteig**, auf Backpapier gerollt, passend fürs Backblech.

Ob als klassischer Apfelstrudel mit Zimt und Nüssen, Gemüsestrudel, Frühlingsrollen oder herzhaftes Teigtaschen, ruck zuck duftet's lecker aus dem Backofen ...

... in der Vorratskammer



Edel und vielseitig - **Ungesüßtes Mango Mark** von Beutelsbacher.

Für die 0,33l Flasche werden ca. 3-5 Mangos der Sorten Alphonso und Kesar gebraucht.

Desserts, Dips oder Currys erhalten mit dem fruchtigen Mark eine besondere Note und die herben, bitteren Wintersalate erhalten durch ein Dressing, in dem etwas Mangomark beigemischt gleich einen milderen Geschmack.

Das Mark lässt sich auch gut einfrieren um daraus Speiseeis zu machen.

Regionales - Saisonales vom Feld ...

Schwarzwurzeln - ein leckeres Wintergemüse Reich an Mineralien, Vitaminen, Bitterstoffen und Asparagin, das für den leichten Spargelgeschmack verantwortlich ist. Wertvoll für Blutbildung, Knochenaufbau und das Herz. Kalorienarm, appetithemmend und entwässernd und für Diabetiker geeignet wegen des Inulingehalts. Wenn das nicht Anreiz genug ist, daraus ein feines Gemüse zu kochen... Schwarzwurzeln schälen (am besten mit Handschuhen, damit es keine Verfärbungen gibt), dann in Salzwasser mit Zitronensaft und etwas Zucker weich kochen. Dazu eine feine Bechamelsauce oder Sauce Hollandaise bereiten und mit Salzkartoffeln servieren.



vom Fuchs



vom Fritzhof

Rosenkohl - auch ein typisches Wintergemüse, das mit Rosinen und Walnusskernen oder gekochten Maronen verfeinert ein wahrer Genuss ist. **TIPP:** Ein wenig Zucker im Kochwasser lässt ihn nicht mehr ganz so bitter schmecken.

Zum Vormerken

Am Dienstag, 1. November 22 (Allerheiligen) liefern wir wie gewohnt aus.



Zutaten:

500g Rosenkohl, Schale
Champignons, 1 Zwiebel,
300ml Milch, 1 EL Butter o.
Margarine, 50g Mehl, Salz,
Pfeffer, Muskat, 1 Bd
Schnittlauch, 150g Käse ger.

Rosenkohlaufauf mit Pilzsoße

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die Röschen halbieren. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Das Kochwasser aufheben. Den Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform legen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Mehl hinzugeben, schnell verrühren, 200ml von dem Kochwasser und 300ml Milch aufgießen (nach und nach) und so eine Mehlschwitze herstellen. Kräftig salzen und pfeffern und Muskat dazu reiben. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden und zur Mehlschwitze geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden, ebenfalls zu der Soße geben. Die Soße über den Rosenkohl gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15-20 Minuten überbacken.

Zutaten:

1/2 Endiviensalat, 2 EL Apfel-
essig, 200g Joghurt, 3 EL Oli-
venöl, 1/4 TL Kräutersalz, 1
Schalotte, etwas Paprikapul-
ver, 1 Banane,

Endiviensalat mit Banane

Joghurt, Olivenöl und Apfelessig verrühren, kleingehackte Schalotte, Kräutersalz und Paprikapulver dazurühren. Endivie gut waschen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden, die Banane klein würfeln. Alles unter die Salatsauce heben und gut vermengen.

Wer möchte, kann auch 2 EL Mangomark unter das Dressing rühren.

Zutaten:

300g Rote Bete, 1 Zwiebel,
1 EL Butter, 1/2 TL Meersalz,
1 Msp. gem. Gewürznelken,
1 Msp. gem. Wacholderbeee-
ren, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Reis-
mehl, 3/4l Gemüsebrühe, 2 EL
Sonnenblumenkerne, 1/2 Bd
Petersilie, 2 EL Apfelessig,
100g Sauerrahm

Rote Bete Suppe mit Sonnenblumenkernen

Rote Bete mit der Gemüsebürste abbürsten, gründlich waschen, eventuell schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Rote Bete, Salz, Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Reismehl einstreuen und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und immer wieder mal umrühren. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Die Suppe mixen, bis sie eine sämige Konsistenz hat. Mit etwas Essig abschmecken. Auf Teller verteilen und jeweils mit Sauerrahm, gerösteten Sonnenblumenkernen und Petersilie garnieren.

Zutaten:

für ca. 1l oder 4 Gläser
1 reife Mango oder 2 Es-
pressotassen Mangomark,
1 reife Birne, 1 reife Bana-
ne, 2 cm frischer Kurkuma,
1 cm frischer Ingwer, eine
Prise schwarzer Pfeffer
1 EL natives Öl, (z.B. Kokos-
oder Olivenöl) etwas Was-
ser

Mango-Kurkuma-Smoothie

Obst schälen und in Stücke schneiden. Ingwer und Kurkuma (am besten mit Küchenhandschuhen, färbt die Hände gelb) schälen und klein schneiden.

Alles, bis auf Öl, in einem Mixer zu einem Smoothie gut durchmixen. Öl nachträglich unterrühren.

Info: Rohes frischer Kurkuma schmeckt pfeffrig-erdig und hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Besonders jetzt zum Herbst entfacht es seine schöne Wärme. Der Wirkstoff Curcumin ist dafür bekannt, ein breites Spektrum an medizinischen Leistungen abzudecken wie eine entzündungshemmende, antioxidative, antibakterielle und antivirale Wirkung.

In Indien wird Kurkuma seit Jahrtausenden als Heilmittel für Magen und Leberleiden eingesetzt.