

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
bevor wir die Plätzchenteller plündern, können wir  
unser Immunsystem noch mit Vitamin C versorgen.  
Wir bieten eine große Auswahl an Äpfeln, saftige  
Orangen und Clementinen, sowie Walnüsse und Da-  
teln für einen bunten Herbststeller ....



Kundenbrief 46/2022

## NEUES in unserem Sortiment



### Vollgemüse Produkte von BEETGOLD:

#### Pizzaboden und Tortilla Rote Beete.

Die Vollgemüse Produkte bestehen hauptsächlich aus Gemüse-Trester, der bei der Saftproduktion entsteht. Mit mehr als 75% Gemüseanteil, glutenfrei, lower carb und ballaststoffreich sind die zwei Produkte eine leckere Alternative auf Gemüsebasis zu herkömmlichen Pizzateigen oder Weizen- und Maistortillas. Der Pizzaboden kann wie jeder herkömmliche Pizzateig belegt und gebacken werden.

Die Packung mit den Tortillas enthält 4 Tortillas, die nach Lust und Laune gefüllt, herhaft oder süß, gerollt, geschnitten - kalt und warm, zu genießen sind, da sie vorgebacken wurden.

Beide Produkte finden Sie bei uns bei den Mopro-Artikeln, da sie natürlich frei von Konservierungsstoffen sind.



## Ebenfalls NEU



### Hirtenkäse mediterran im Glas

Vom Milchhof Zierer gibt es einen Kleinbacherneken Fetakäse in Rapsöl eingelegt - mit Oliven, Knoblauch, Chili, Paprika und Rosmarin.

Passt hervorragend zu Tomatensalat oder auch Radicchio-Gemüse.



### Camembert di Bufala von ÖMA

Aus 100% italienischer Bio-Büffelmilch. Wasserbüffelmilch hat einen höheren Fettgehalt als Kuhmilch, was für die einzigartige, cremige Konsistenz und vollen Geschmack des Camemberts sorgt.

## Premium-Weihnachtsbäume von Gut Mergenthal

Auch dieses Jahr haben wir für Sie wieder wunderschön gewachsene Weihnachtsbäume von Gut Mergenthal. Wenn Sie letztes Jahr schon einen hatten, wissen Sie die Qualität dieser Premium-Bäume aus den heimischen Wäldern zu schätzen. Die Netze, in denen die Bäume schutzverpackt zu Ihnen kommen sind aus Maisstärke - wenn das nicht ein Argument mehr ist, sich einen so schönen Baum zu gönnen ... Der Stamm ist frisch angespitzt.

**Baum klein** (100-140 cm) € 47,90  
**Baum mittel** (150-190 cm) € 58,90

**Baum groß** (200-240 cm) € 73,90  
**Baum XXL** (250 + cm) € 99,00

Auslieferung in der KW 50



## Zutaten:

250g Gigli, 1/2 Wirsing, 12-15 getrocknete Tomaten in Öl, 25-30 schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Parmesan nach Geschmack, 25g Pinienkerne, optional Sardellen

## Gigli mit Wirsing

zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia

Den Stiel des Wirsings entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und waschen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen. Knoblauch in dünne Streifen schneiden.

Gigli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser

"al dente" kochen.

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Falls Sie sich nicht für die vegetarische Variante entscheiden, jetzt die Sardellen mit dem Knoblauch anschwitzen. Wirsing hinzugeben, kurz anschwitzen und mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist

Inzwischen die getrockneten Tomaten würfeln und die Oliven halbieren.

Gigli, getrocknete Tomate, Oliven in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Vor dem Servieren, mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

*Anmerkung: Das Gericht kann natürlich auch mit jeder anderen Pasta zubereitet werden.*



## Zutaten:

12 große Wirsingblätter, 2 Karotten, 500g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Pastinaken, 1 Stange Lauch, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel ganz, 50g rote Linsen, 180 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currysauce indisch, Salz und Pfeffer, 400 ml Tomatensauce, 100g geriebener Käse

## Wirsing-Cannelloni

von Helga Decker, Decker's Ökokiste, Bühl-Weitenung

Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk lösen und die groben Blattrippen herausschneiden. In reichlich Salzwasser blanchieren (viel Salz verwenden), da durch das Salz die Farbe erhalten bleibt. Herausnehmen und kalt abschrecken. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken fein würfeln, Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin leicht rösten, Gemüse 3 Minuten anbraten. Linsen zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe und Currysauce ablöschen und 10 Minuten zugedeckt bissfest garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Wirsingblätter mit dem Linsen-Gemüse füllen. Ggf. mehrere Blätter übereinander legen, falls sie sehr zart sind. Röllchen auf die Tomatensauce setzen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

## Zutaten:

1 Packg. Blätterteig, ca. 500g Zwiebeln, 20g Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 TL getr. Thymian, 120g schwarze Oliven, 2 TL Kapern, 150-200g Ziegenkäse (Feta), Olivenöl

## Zwiebeltarte

Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe hobeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin mit Salz, Pfeffer und Thymian bei milder Hitze glasig dünsten. Etwas Zucker dazugeben und karamellisieren lassen.

Oliven entsteinen und mit den Kapern grob hacken. Blätterteig auf die Größe eines Backblechs ausrollen und auf das Blech legen. Die Zwiebeln darauf verteilen, Oliven und Kapern dazustreuen und alles im vorgeheizten Ofen bei 200° C 10 Minuten auf einer unteren Schiene backen. Danach die Oliven, Kapern und zerbröckelten Ziegenkäse obenauf legen, ein wenig Olivenöl darüberträufeln und das Blech nochmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

**Tipp:** Die Tarte schmeckt heiß oder kalt und der diesjährige Primeur passt perfekt dazu.