

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
die Hitze macht uns sehr durstig - daher ist viel trinken angebracht. Kaltes Wasser mit ein paar Salbeiblättchen ansetzen, Zitronensaft dazu, ein paar Minzblättchen und die Erfrischung ist fertig!



## NEUE ERNTE bei den Äpfeln

Jetzt ist es endlich so weit! Die Apfelernte hat begonnen und so können wir Ihnen schon die ersten knackigen, regionalen Sommeräpfel anbieten: **Hana** - eine frühreifende Sorte, hat eine grün-rote Farbe, mittelfestes Fruchtfleisch, ist sehr saftig, feinsäuerlich, mit zartem, angenehmen Aroma. Und - **Collina**, eine der frühesten Apfelsorten - ebenfalls feinsäuerlich im Geschmack und sehr saftig. Im Laufe der nächsten Wochen erweitert sich dann die Apfel-Vielfalt um die bekannten und beliebten Sorten Deljonca, Santana, Delba Estival etc.. Es lohnt sich daher in unserem Shop immer mal wieder nachzuschauen ...

Unsere Äpfel beziehen wir vorrangig vom Bodensee, von der Erzeugergemeinschaft **ÖKOBO**.

**ÖKOBO** besteht aus 24 Gesellschaftern, die auf rund 500 Hektar Land ausschließlich nach den strengen Richtlinien von Bioland, Naturland und Demeter arbeiten.

Das Anbaugebiet der ÖKOBO erstreckt sich entlang eines 20 Km-langen Streifens am Bodensee - vom bayerischen Lindau bis zum schweizerischen Stein am Rhein und Ravensburg als nördlichsten Punkt. Auf einer Höhe von 400 bis 600 Meter wachsen kleinzellige und somit besonders aromatische und vitaminreiche Früchte heran. Rund 1800 Sonnenstunden pro Jahr heizen den See auf, der als gigantischer Wärmespeicher agiert und so für gemäßigte Winter sorgt. Eher selten starker Frost und jährliche Niederschlagsmengen von 800 bis 1000 Millimeter sorgen für *paradiesische Bedingungen* im Obstanbau.

## NEUES von der Frischeliste



**Löwenzahnsalat** - Ist das nicht *Unkraut*?

Kraut oder Salat - egal - die Löwenzahnblätter sind nicht nur gesund sondern auch recht schmackhaft und peppen jeden Salat etwas auf.

Die **frischen Artischocken** sind regional und wachsen auf den Feldern unseres Anbaupartners Laurer.

Und für Liebhaber exotischer Früchte können wir jetzt **Maracujas** aus Spanien anbieten.

## KÄSE und WEIN des Monats August

**Brie France de Saone** *Der Familien-Brie für alle Tage.*

*Schmeckt nach Champignon, nussig und sahnig, milchig und sanft.*

**Wiesenmilch Rahmkäse** *Aromatischer Rahmkäse aus österreichischer Bio Wiesen Milch. Typ Tilsiter, zart-würzig mit essbarer Naturrinde.*

**Erzherzog Johann** *Ein 6 Monate gereifter Heumilchkäse aus Österreich, würzig im Geschmack durch die Rotkultur, mit essbarer Naturrinde.*

**Allgäuer Bierkäse** *Ein herzhafter Heumilch Käse aus dem Allgäu, verfeinert mit Schnittlauch und Zwiebeln.*

**Gouda Smoked Chili** *Ein junger Käse mit über Holz geräucherten Chiliblößen. Cremig, mit angenehmer Schärfe und dezent rauchigem Aroma.*



*Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:*

**Rosato è Bio I.G.T.** 0,75l Flasche

*Ein klassischer Sommerwein, frisch und harmonisch am Gaumen. Den Roséwein gekühlt servieren.*

**Riesling Q.b.A.** 1l Flasche

*Ein eleganter und frischer Weißwein mit einem feinen und harmonischen Säurespiel.*

**Weißburgunder Q.b.A.** 1l Flasche

*Ein ausgezeichneter Menüwein mit zurückhaltender Säure und zarter Frucht.*

## Zutaten:

500g grüne Bohnen, 3 Bdzwiebeln oder 2 Schalotten, 400g Tomaten, 80g Walnusskerne, 200g Feta, 6 Weinbergpfirsiche, etw. Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, Chilipulver.

## fürs Dressing:

2 Knoblauchzehen, Saft v. 1 Zitrone, 4 EL Balsamicoessig, 9 EL Olivenöl, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Agavendicksaft, 1-2 EL Sesam

## Fruchtiger Bohnensalat

Die Bohnen waschen, vom Stielansatz befreien und in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen. Danach abgießen und mit Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bundzwiebeln in feine Streifen schneiden, auch das Grün. Die Tomaten waschen, vierteln und mit den Bohnen in eine Salatschüssel geben. Walnusskerne etwas hacken und dazugeben. Die Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und in mundgerechte Scheibchen schneiden. Etwas Zucker in eine Pfanne geben und die Pfirsiche darin kurz karamellisieren. Mit gewürfeltem Feta zu dem Bohnensalat geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für das Dressing alle Zutaten, außer Öl, mit einem Mixer pürieren und nach und nach das Öl dazugießen. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig mischen und mit Weißbrot oder Grillgut servieren.

**TIPP:** Buschbohnen enthalten das Eiweiß Phasin, das in größeren Mengen zu Magen- und Darmproblemen oder leichten Vergiftungen führen kann. Deshalb Buschbohnen nie roh verzehren. Durch schon 10-minütiges Dünsten, Dämpfen oder Kochen wird die Proteinverbindung aufgelöst und das Phasin ist somit unbedenklich.

## Zutaten:

280g Reis, 500g Buschbohnen, 1 Bund Radieschen, 400g Tomaten, 4 L Tamari, 4 EL Ahornsirup, 2 EL Hefeflocken, 1 Prise Cayennepfeffer, etwas frischen Basilikum, Koriander & Minze, Salz & Pfeffer

## Bowl mit grünen Bohnen und Radieschen

Als erstes den Reis nach Packungsanleitung sowie die Bohnen separat für ca. 10 Minuten kochen und dann kurz abschrecken. Danach die Bohnen sowie Radieschen in dünne Scheiben schneiden und dabei die Enden jeweils entfernen und beides in eine Schüssel geben. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln, die Kräuter jeweils hacken.

Für die Sauce Tomaten in einem Mixer ganz fein pürieren. Dann durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel passieren. Alle Gewürze - von Tamari bis Minze - dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Über das Gemüse geben und vermengen. Den gegarten Reis auf vier Bowls verteilen; jeweils ein Viertel des Gemüses dazugeben und servieren.

## Zutaten:

150g Zucchini, Salz, 500ml Gemüsebrühe, 70g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20g Butter, 200g Risottoreis, 1 EL Zitronensaft, 50g Parmesan, Petersilie, 100g Semmelbrösel, 1 Ei für die Soße: 600g Paprika, 200g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 250ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Prise Zucker, 1 TL Oregano, Bratöl

## Zucchini-Reisbällchen mit Paprikasoße

Zucchini waschen, fein reiben und in einem Sieb mit Salz mischen. Brühe erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 10g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Reis dazugeben, mitrösten, mit Zitronensaft ablöschen und etwas Brühe zugeben. Köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, dann wieder etwas Brühe zugießen. Immer wieder umrühren und solange köcheln bis alle Brühe aufgebraucht ist und der Reis bissfest ist. Den Parmesan reiben und mit der restlichen Butter unterrühren. Die Masse gut abkühlen lassen. Inzwischen die Soße zubereiten: Knoblauch schälen und fein würfeln. In Öl in einer Pfanne anschwitzen, kleingehackte Paprika und Tomaten dazurühren und mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.

Für die Zucchini-Bällchen etwas Petersilie feinhacken, die Zucchini gut ausdrücken und mit der Reismasse mischen. Daraus ca. 30 Bällchen formen. Semmelbrösel mit Petersilie mischen. Ei in einer Tasse aufschlagen. Die Bällchen in Ei und Semmelbrösel wälzen und in einem hohen Topf mit erhitztem Bratöl nach und nach ausbacken.

Die Bällchen mit der Paprikasoße servieren.

aus köstlich vegetarisch 4/15