

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 nach und nach gehen unsere Mitarbeiterinnen
 und Mitarbeiter auch in den Urlaub. So erhalten
 Sie diese Woche einen Kundenbrief, der für die
 Kalenderwochen 33 und 34 gültig ist.



Regionales Fruchtgemüse

Der **Biolandhof Laurer** beliefert uns seit langem mit seinen leckeren Produkten vom Feld. Letzte Woche haben wir Ihnen schon die **frischen Artischocken** ans Herz gelegt, jetzt sind noch feine **Auberginen** dazugekommen. Rezeptideen dazu finden Sie z.B. auf der Rückseite dieses Kundenbriefs. Der **bunte Cherry-Cocktailtomaten-Mix** ist bereits ein „Kistenhit“ bei Ihnen.

Die Sonnenstunden in den vergangenen Monaten haben auch bei den **Paprikaschoten** für eine bunte Färbung gesorgt. Manche Paprika sind grün und gelb gestreift, je nachdem wieviel Sonne sie abbekommen haben.

Sie können also in einer Vielzahl von buntem Fruchtgemüse aus der Region wählen ...

Vielleicht interessiert Sie auch, dass Helmut Laurer seinen Hof an die nächste Generation, seinen Sohn Michael weitergegeben hat. Michael und Schwester Laura, die uns schon ein paar Jahre mit den Tomatenpflanzen beliefert, werden uns weiterhin gesunde, hochwertige und schmackhafte Produkte liefern, die wie bisher nach den Bioland-Richtlinien angebaut und somit naturschonend kultiviert werden.



Lena macht Urlaub ...

VORSCHAU: Vom 26. August bis 8. September macht Lena's Feinkost Urlaub. Sie haben die Möglichkeit vorher noch schnell Ihre bevorzugten Frischcremes oder Oliven zu bestellen...

Sie finden auch einige Alternativen in unserem Sortiment:



Feine schwarze und grüne Oliven in Lake von La Selva



Kalamata Oliven entsteint, in Lake von Mani-Bläuel



Kalamata Olivenpaste von Mani-Bläuel



Oliven Taggiasche in Lake oder alla Ligure von Terra Famiglia



Artischockencreme mit Knoblauch von Terra Famiglia

Noch mehr finden Sie in unserem Shop unter Antipasti ...

NEUES in unserem Sortiment



Genießen Sie das Ergebnis traditioneller Handwerkskunst und kompromisslosen Qualitätsanspruchs von Galloni, meisterhaft kombiniert mit den heimischen Kräuterschätzen, die im sonnigen Vinschgau in Handarbeit geerntet und veredelt werden.

Meraner Kräuterwürzn, ein pures Geschmackserlebnis!

BIO- und Genussqualität aus Südtirol



mit magerem, zartem BIO-
Putenfleisch aus Italien



mit magerem, zartem BIO-
Rindfleisch - High Protein



mit magerem, zartem BIO-
Rindfleisch - Klassik

Zutaten:

3 Auberginen, ½ Zitrone, ½ Bd Schnittknoblauch, wahlweise Schnittlauch (dann 1 Knoblauchzehe mehr), 1 Knoblauchzehe, 1 Bd Petersilie, 10 EL Olivenöl, 4 EL Tahin bzw. Sesampaste, Salz, Pfeffer, Kümmel

Auberginen-Dip, Baba Ganoush Variation

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Zunächst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, Auberginen einschneiden und so lange im Ofen lassen bis die Schale fast schwarz ist, danach herausnehmen und abkühlen lassen.

In eine Schüssel die Petersilie, Knoblauch und Schnittknoblauch hacken, die Zitrone auspressen und mit dazu geben. Sesampaste dazu geben und mit Olivenöl locker verrühren.

Wenn die Auberginen ausgekühlt sind, diese mit einem Löffel auskratzen, ebenfalls in die Schüssel geben und etwa 3 Minuten langsam verrühren.

Salz, Pfeffer, etwas Kümmel hinzufügen und dem Dip etwas Zeit geben. Der Dip hält sich etwa 4 Tage im Kühlschrank und schmeckt am nächsten Tag meist noch besser. Dazu empfehlen wir knuspriges Bergbauernbrot.



Zutaten:

2 Stück Auberginen (halbiert), 1 Knoblauchknolle (ganz), 1 EL Frischkäse, 9 Blätter Mangold, 2 Hand voll Petersilienwurzel (gewürfelt), 3 EL Butter, 200g Semmelbrösel (oder altbackenes Brot zerstoßen oder klein gemixt), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Olivenöl, Brat-Öl, Petersilie zur Deko

Überbackene Mangold-Auberginen-Röllchen mit Petersilienwurzel - für 3 Personen

zubereitet von Stefan Herbolzheimer von Baumannshof

Auberginenhälften mit Öl benetzten, salzen und mit der Schnittseite nach unten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen stellen. Daneben die ganze Knoblauchzehe (samt Schale) in den Ofen. Beides etwa 20 Minuten backen. Die Hälfte des Knoblauchs und das Fruchtfleisch der Aubergine auskratzen und in ein Mixgefäß geben. Ein Löffel Frischkäse, ein Schluck Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Majoran dazu geben und pürieren.

Strunk des Mangolds flacher/dünnere schneiden und kurz blanchieren (in Wasser kochen). Die obere, grüne Blatthälfte muss nicht blanchiert werden. Etwa 2 Löffel Auberginenpüree auf das Grün des Blattes geben, zu Röllchen aufdrehen und in eine feuerfeste Form geben. Brotkrumen mit 2 EL Butter und Öl etwas anschwitzen, Salz, Pfeffer und Muskat dazu. Die Butterbrösel großzügig über die Röllchen verteilen.

Die kleingewürfelte Petersilienwurzel in Olivenöl und Butter anschwitzen bis sie goldbraun und bissfest gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Röllchen im 200 °C heißen Ofen etwa 15 Minuten überbacken und neben der Petersilienwurzel anrichten. Oder alles auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

Tipp: Statt Petersilienwurzel können auch Knollensellerie oder Karotten genommen werden.



Zutaten:

1 Fenchel, 1 Zwiebel, 2 EL Weißwein, Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 kleine, feste Zucchini, 1 Gelbe Rübe, Petersilie

Zucchini-Salat mit Fenchel

Fenchel und Zwiebel putzen bzw. schälen und in halbe Ringe schneiden. In eine Schüssel geben.

Eine Marinade aus Wein, Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer anrühren und über die Fenchel-Zwiebelmischung geben. Etwa 1/2 Stunde ziehen lassen.

Zucchini in ca. 5cm lange Stifte, Gelbe Rübe in feine Streifen schneiden, alles untermischen. Den Salat mit gehackter Petersilie garnieren.

nach Franz Leutner - einfach buono