



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
im September beginnt für viele Kinder ein bedeutender Lebensabschnitt - der Beginn der Schulzeit. Wir haben unter den „Themen“ im Shop einiges zusammengefasst, was perfekt zum Schulanfang und in eine Schultüte passt ...

Käse des Monats September

Walnuss-Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Hoch über dem Bodensee entsteht dieser Tortenbrie - Eine genussvolle Liaison von feinem Weichkäse mit edlen Walnüssen.
Feinwürzig nussig - ein Flirt mit Ihrem Gaumen!



€ 22,90/kg

Allgäuer Bierkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F. i.T., pasteurisiert, mLab
Ein herzhafter Heumilchkäse aus dem Allgäu, der bei keiner Brotzeit fehlen sollte.
Der Teig ist verfeinert mit Schnittlauch und Zwiebeln.



€ 21,90/kg

Oktoberfest-Käse ca. 180g Stück

Schnittkäse, 60% F. i.T., pasteurisiert, mLab
Ein Roggenburger Schnittkäse mit Rotkultur - die Naturrinde ist essbar. Sehr mild und cremig im Geschmack.



€ 27,90/kg

Oida Kärntna ca. 180g

Hartkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Käsekunst aus dem Kärntnerland.
Saftige Wiesen und duftende Kräuter sind ausschlaggebend für das einzigartige Aroma der Milch, welche zu einem aromatisch würzigen Bergkäse mit mindestens 8 Monate Reifung verarbeitet wird.



€ 23,90/kg

Uriger Allgäuer ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Würziger, rotgeschmierter Heumilchkäse.
Sein cremiger Teig ist mit Schabziger Kleesaat affiniert, die dem Käse eine leicht nussige Note verleiht.



€ 22,90/kg

Ziegenkouada ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Dieser feine Schnittkäse aus Ziegenmilch ist im Fettgehalt naturbelassen. Dezent im Geschmack, vielseitig verwendbar.



€ 26,90/kg

Neues von der Frischeliste



Mirabellen - eine Unterart der Pflaumen -
Mirabellen riechen süß, schmecken feinwürzig, süß und herrlich erfrischend.

Das Fruchtfleisch lässt sich leicht vom Stein lösen.
Die kleinen gelben, fruchtigen Kugeln wirken verdauungsfördernd und entwässernd.
Mirabellen nach dem Kauf möglichst schnell verarbeiten bzw. gleich genießen...



NEUE ERNTE!

Endlich sind frisch geerntete Bodensee-Äpfel verfügbar: Santana, Sansa, Delbar Estival, Deljonka und Elstar.



Feigen - Feigen gibt es mit grüner, dunkelroter, violetter oder schwarzer Schale und sie sind meist mit einem weißlichen Schleier überzogen.

Ihr aromatisches Fruchtfleisch ist rosa bis rötlich und mit vielen gelben Samenkörnern durchsetzt. Bei vielen Sorten kann die dünne Schale mitgegessen werden. Dickere Schalen können einfach abgezogen werden. Da Feigen, wie Ananas und Kiwi, ein Eiweiß spaltendes Enzym enthalten, sollte man die frischen Früchte nicht mit Milchprodukten mischen, da diese sonst bitter werden.

Frische Feigen sind ein wahres Superfood. Sättigende Ballaststoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium und vieles mehr. Dazu schmecken sie sehr süß und eignen sich zum Rohverzehr, getrocknet oder zum Überbacken. (Feigen mit Ziegenkäse und etwas Honig gratinieren - mhm - eine Geschmacksexplosion!)

Zutaten:
600g Brokkoli, 400g Tomaten,
2 mittlere Bananen, 1 Zwiebel
fürs Dressing: 6 EL heller Balsamicoessig, 2 EL Rapsöl,
Salz, Pfeffer

Brokkoli mit Bananen

Den Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen, die dicken Stiele schälen und in dünne Stiftchen schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Stiele hineingeben. Nach ca. 3 Minuten die Röschen dazugeben und alles in ca. 10 Minuten bissfest garen. Nach dem Garende alles abgießen und etwas Kochwasser zurückhalten und beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen, klein würfeln, die Tomaten waschen und achteln, die geschälten Bananen in Scheiben schneiden. Alles mit dem noch lauwarmen Brokkoli in einer Schale vermischen.

Ein Dressing aus den restlichen Zutaten und 4 EL Kochwasser rühren und über den Brokkoli gießen. Noch warm servieren.

Dazu passt frisches Weißbrot oder auch Kurzgebratenes ...

aus „Gemüse - leicht, frisch, gesund (Medien Creativ Service)

Zutaten:
250g Pasta
für die Soße: 1 kleine Zwiebel o. 2 Schalotten, 1 TL Olivenöl, 1 Prise Zucker, 1/2 Sektglas Weißwein oder Apfelsaft, 100g Naturjoghurt, 1 guten TL Meerrettich (Glas) dazu: 1 Spitzkohl, 1 Birne, etw. Butter, 2 EL Nüsse (Walnüsse)

Pasta an Spitzkohl-Meerrettich-Soße (für 2 Personen)

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

Für die Soße die Zwiebel klein hacken und in Olivenöl mit 1 Prise Zucker glasig dünsten. Mit Weißwein aufgießen, Joghurt und Meerrettich dazugeben, die Hitze reduzieren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und in breite Streifen schneiden. Zur Soße geben.

In einer kleinen Pfanne die gehackten Nüsse mit der in schmale Spalten geschnittenen Birne in etwas Butter dünsten und karamellisieren.

Die Nudeln auf einem Teller anrichten, die Soße darübergerben und mit der Nussmischung toppen ...

Zutaten:
400g Spitzkohl, 4 Gelbe Rüben, 1/2 Tasse schwarze Oliven, 2 EL geh. Petersilie, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Chilipulver

Spitzkohl-Salat

Den Spitzkohl waschen, fein hobeln. Die Gelbe Rüben putzen und grob raspeln. Alles mit der Petersilie in einer Salatschüssel vermischen.

Die restlichen Zutaten (außer Oliven) zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Chili kräftig abschmecken und über den Salat geben.

Zum Schluss die Oliven darüber geben. Passt gut zu Gebrilltem

Zutaten:
1 Packg. Champignons, 1 Zwiebel, 2 Spitzpaprika, 1 Knoblauchzehe, 100g Feta, Olivenöl, Pfeffer, diverse Kräuter nach Wahl, etwas Balsamicoessig

Vorspeisenteller: Champignon-Paprika

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Pilze und Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, die Knoblauchzehe dazupressen und kräftig pfeffern. Zum Schluß den Feta dazubröseln und gehackte Kräuter unterheben. Die Pilzpfanne lauwarm werden lassen, ein paar Spritzer Balsamicoessig darübergeben und als Vorspeise mit einem frischen Baguette oder Ciabatta servieren.

Zutaten:
1 Salat, 1 Kohlrabi, 1 Paprika
fürs Dressing: 4 EL Senf, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gemischte Kräuter, 100ml Balsamicoessig, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Kürbiskernöl, 1 EL Rapsöl, 300ml Olivenöl, Prise Zucker

Salat mit Kohlrabi und Balsamicodressing

Salat putzen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Kohlrabi schälen und grob hobeln. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten außer Öl in einen Mixer geben, zerkleinern und nach und nach (wie bei Mayonnaise) die verschiedenen Öle dazu rühren bis eine cremige Emulsion entsteht. Falls sie zu dickflüssig ist, ggf. mit etwas Wasser verdünnen.

Den Salat, Kohlrabi und Paprika vermengen und mit dem Dressing übergießen.