

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
aus dem „Alten Land“ vom Biohof Augustin
erweitern die Apfelsorten Boskoop, Freya
und Holsteiner Cox unser großes Sortiment.



Der Herbst lässt grüßen ...

Zucchini, Wassermelone und Schlangengurke - sehr eng verwandt hierzu sind die Kürbisgewächse, einige Kürbissorten gibt es schon seit Sommer bei uns im Sortiment. Jetzt ist die Zeit, die Vielfalt der Kürbisse in unsere Küche zu bringen: **Hokkaido** - der wohl bekannteste und vielseitigste, **Butternut** - der milde, **Muskatkürbis** - ein Stück von diesem großen Exemplar, **Spaghettikürbis** - interessant als Nudel"ersatz", **Delicata** - auch eine feine Sorte und die kleinen, grünen, runden - **Rondinis**. Na, wenn das keine Auswahl ist!

Kürbisse lassen sich sehr vielseitig zubereiten - als Suppe, verfeinert mit einem Klecks Sauerrahm und Kürbiskernöl oder als Curry. Auch süß in Desserts, Kuchen, etc. schmecken die „Alleskönner“ sehr lecker.

Nicht zu vergessen - gefüllt, wie die kleinen Rondinis und im Ofen mit etwas Käse überbacken - ein Genuss! Stöbern Sie einfach in unseren Rezepten und toben sich kreativ in Ihrer Küche aus...

Für Kürbisfans oder diejenigen, die es noch werden wollen, gibt es auch ein paar Produkte, die Sie mit ihren „inneren Werten“ überzeugen können:



Haben Sie schon das Dinkel-Kürbisbrot probiert? Dazu passt der Herbstbrie, mit Kürbiskernen im Teig.



Für die schnelle Küche: **Tridellis**, feine Knusperecken mit einer Süßkartoffel-Kürbis-Füllung, **Glückssterne**, die nicht nur bei den Kids beliebt sind und kleine **Gnocchetti** - lecker mit einer Tomatensoße. Oder wie wär's mit einer Suppe, mit Kokos und Curry?

NEUES von der Frischeliste

Endivie vom Amperhof



Endivien werden meist als Salatgemüse verwendet. Sie können aber auch gekocht oder gedünstet werden.

Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Bitterstoffe sollen aber die Abwehrkräfte stärken können ...



Ziegenfrischkäsetaler
vom Saanenhof

Ziegenfrischtaler aus den Niederlanden, in Demeter-Qualität: Ein mild-säuerlicher Genuss aus Ziegenrohmlach, mit zarter, quarkähnlicher Konsistenz.

Ziegenfrischkäsetaler **natur**

Ziegenfrischkäsetaler **mit Kräutern** (Thymian, Rosmarin, Salbei, Pfeffer)

Praktisch in Talerform, 135g Stück

Zutaten:

2 Maiskolben, 80g Butter,
1 EL Olivenöl, 1 gepresste
Knoblauchzehe, 80g Sem-
melbrösel, 1 EL gehackte
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zutaten:

800g Hokkaidokürbis,
200g Zwiebeln, Kürbiskern-
öl, 20g geröstete Kürbis-
kerne, 60g getrocknete
Feigen, 1/2 TL Zitronenab-
rieb oder Zitronengras, 3
EL Sojasoße, 150ml Gemü-
sebrühe, 125ml Sojamilch,
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zutaten:

1 Brokkoli, 100g Schafskä-
se, ca. 150ml Tomaten-
soße, 1 Knoblauchzehe,
1/2 Tasse Wasser o. Brü-
he, Kräuter nach Belieben,
Salz, Pfeffer

Zutaten:

ca. 500g Paprika, 1 Scha-
lotte oder Zwiebel, 1 Knob-
lauchzehe, etwas Butter,
800 ml Gemüsebrühe,
100 ml Sahne, Meersalz,
Pfeffer, Paprikapulver,
Chilipulver, Muskatnuss,
4 TL Creme fraiche

Zutaten:

2 Fenchelknollen, Oliven-
öl, Butter, Rohrohrzucker,
Balsamico Essig, Salz, Pfef-
fer, Parmesan

Zutaten:

1 Pak Choi, 3 Knoblauch-
zehen, 5 EL Sojasoße, 2 EL
Sesamöl, 1 TL Ingwer, Ca-
yennepfeffer, 300g Tofu
natur, 1 Zwiebel, 2 EL Oli-
venöl

Maiskolben mit Kruste für 2 Personen

Maiskolben, wenn notwendig von den Blättern befreien, Strunk abschneiden und in Salzwasser garkochen. Butter zerlassen, mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und auf einen flachen Teller geben. Auf einem anderen Teller Semmelbrösel mit Petersilie vermengen. Maiskolben erst in der Buttermischung, dann in den Bröseln wälzen. Danach die Maiskolben auf einem heißen Grill oder im Backofen mit Grillfunktion unter häufigem Wenden goldbraun garen.

Kürbiskugeln

Aus dem Kürbis mit einem Parisienne-Löffel Kugeln ausstechen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe hobeln. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Die Zwiebeln und Kürbiskugeln dazugeben und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Brühe aufgießen. Die Feigen klein hacken und mit dem Zitronenabrieb zur Kürbispfanne geben. Das ganze ca. 5-10 Minuten garen lassen, mit Sojasoße und Sojamilch verfeinern und eventuell nochmal nachwürzen.

Dazu passt Kartoffelbrei.

Schnelles Brokkoligemüse für 2 Personen

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Tomatensoße in einen Topf erwärmen und mit Wasser oder Brühe aufgießen. Brokkoli darin knackig dünsten. Gepressten Knoblauch dazugeben, Kräuter unterrühren.

Backofen auf 180° vorheizen. Brokkoli-Tomaten-Gemüse in eine kleine Auflaufform geben, Schafskäse darüberbröseln und ca. 10 Minuten überbacken.

Dazu passt ein Baguette oder frisches Toastbrot.

Paprika-Cremesuppe

Die Paprikaschoten waschen und klein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel köcheln, bis die Paprikaschoten weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und die Suppe mit je 1 TL Creme fraiche als Topping servieren.

Fenchel-Antipasti

Den Fenchel putzen, vom Strunk befreien und längs in 1cm breite Streifen schneiden. In etwas Olivenöl und Butter andünsten, etwas Rohrohrzucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico Essig ablöschen.

Etwas köcheln lassen, bis der beißende Geruch vom Essig verfliegen ist. Salzen, pfeffern und anrichten. Frischen Parmesan darüberhobeln.

Ergibt eine leckere Vorspeise oder eine tolle Gemüsebeilage zum Hauptgang.

Pak Choi-Tofu-Pfanne

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit dieser Marinade mischen. Pak Choi putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choi und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Minuten garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasoße würzen.