


Liebe Kundinnen, liebe Kunden, 

durch das feuchte Wetter haben Äpfel vermehrt Schorf gebildet. Dieser Schönheitsfehler zeigt sich durch schwarze Punkte, ist gesundheitlich und geschmacklich jedoch völlig unbedenklich. Unsere Erzeuger verwenden keinerlei chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, also auch nicht das toxische Fungizid ‚Folpet‘.



KÄSE und WEIN des Monats Oktober

Oida Kärntna ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Ein 8 Monate gereifter, aromatisch würziger Bergkäse aus Österreich. Saftige Wiesen und duftende Kräuter sind ausschlaggebend für das einzigartige Aroma der Milch. Die Rinde ist essbar.



€ 24,90/kg

Zillertaler Heublumenkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Geschmeidiger Hartkäse aus hochwertiger Tiroler Heumilch, der mit Heublumen belegt wird und dadurch ein feines, würziges Aroma erhält.



€ 23,90/kg

Gouda Kürbis ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab
Cremiger Gouda verfeinert mit Kürbis, Karotte, Ingwer, Chili und Koriander. Der Gouda besticht mit einer schönen orangenen Farbe. Rinde ist nicht essbar.



€ 24,90/kg

Allgäuer Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein Klassiker unter den Weichkäse-Spezialitäten - absolut cremig im Teig. Von ÖMA.



€ 22,90/kg

Frankendammer ca. 180g Stück

Schnittkäse 45% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Der Coburger Frankendammer schmeckt aromatisch und nusskernartig. Dieser feine Schnittkäse hat keine Rinde.



€ 16,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Grüner Veltliner

1,0l Flasche

Würzig und gleichzeitig frisch, überzeugt mit einer angenehmen Säure und einem vollen Körper, süffig und unkompliziert. Aromen von Pfirsich, grüner Apfel und Melone.

€ 5,39/Fl



Maria Torres D.O.

0,75l Flasche

Dieser Wein wurde 8 Monate im Barrique gelagert, daher sein feiner Duft. Die Farbe ist rubinrot, klar und brilliant. Im Geschmack trocken mit moderater und ausbalancierter Säure, mit feinen Tanninen.

€ 6,29/Fl



Kooperation mit 7hauben



Sie lieben hochwertige Zutaten und raffinierte Zubereitungen? Sie möchten von Spitzenköchen lernen? Dann sind Sie bei der **Online-Kochschule 7hauben** genau richtig. Bei dieser können Sie sich nun registrieren und den **Kochkurs "Kreatives Gemüsefest" von Haubenköchin Parvin Razavi** **kostenlos** testen. Bestellen Sie den Kochkurs mit Ihrer nächsten Lieferung, im Anschluss erhalten Sie eine E-Mail von uns mit dem Gutschein-Code und dem Link zum Einlösen. Wir wünschen viel Spaß!

Ja sauber! Da macht Spülen Spaß



Das AlmaWin Spülmaschinen-Trio

"Mehr drin für Dich!"

Mit diesem Slogan bewirbt AlmaWin viele ihrer kontrolliert biologischen Reini-

gungsprodukte. Um das komplette Baukastenprinzip für die Spülmaschine anzubieten, haben wir jetzt auch das **Spülmaschinenpulver** ins Sortiment aufgenommen. Denn für ein optimales Spülergebnis lohnt es sich, alle drei Komponenten eines Herstellers gemeinsam zu verwenden. Da wäre das **Geschirrspülsalz** zur Wasserenthärtung. Als nächstes der **Klarspüler** zur Verhinderung von Wasserflecken und Rückständen. Und zu guter Letzt natürlich der eigentliche **Reiniger**, das **Spülmaschinenpulver** in der genau dosierbaren Pulverform.

Nur 1¼ Esslöffel reichen für normal verschmutztes Geschirr!

Rezeptideen

Zutaten für 2 Personen:
250g Champignons, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 500g Grünkohl, 1 Maiskolben, 1 Kohlrabi, 300g Tomaten, ½ Bund frische Petersilie, 100g Goldhirse, 1 EL Olivenöl, 1 Avocado

Für das Dressing: ½ TL Kurkuma, 1 TL frisch geriebenen Ingwer, Saft einer halben Zitrone, Salz, Olivenöl, Pfeffer, Agavensirup

Zutaten für 2 Personen:
250g Rote Bete, 150g Feta, 3 große Knoblauchzehen, 250g Nudeln (z.B. Tagliatelle), 100g Walnüsse, 1 Päckchen Kresse, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100ml des Nudelkochwassers

Zutaten:
1 Kohlrabi, 1 gelbe Rübe, 1 Zwiebel, 1 frischer Maiskolben, 2 Paprika, 1/3 Bund Petersilie, 100g Mungobohnensprossen, 50g Cashewkerne, 2 EL Tahina, ½ TL Salz, 1 TL Cumin, 2 EL Bratöl, Kresse

Herbstliche Grünkohl Bowl

Hirse gut spülen und in einen Topf mit 300ml Wasser geben. Aufkochen und 15 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Karotten und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Pilze putzen und ggf. vierteln. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen auf 180°C rösten. Den Maiskolben waschen und in einem Kochtopf mit Wasser bedeckt sowie einem Schuss Öl und Zucker kochen bis er weich ist. Grünkohl waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und würfeln. Petersilie gut waschen und klein hacken. Tomaten waschen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Alle Zutaten für das Dressing in eine kleine Schale geben und durchrühren. Die Zutaten in einer Bowl/Schale anordnen und das Dressing darüber träufeln.

Pink Pasta

Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die gewaschene Rote Bete grob würfeln, zusammen mit drei geschälten, ungeschnitten Knoblauchzehen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. In der Zwischenzeit 250g Nudeln in gesalzenem Wasser nach Anleitung auf der Packung kochen. Abschütten, ACHTUNG: dabei 100 ml des Kochwassers auffangen! Walnüsse knacken, grob hacken und in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Die Kresse abschneiden. Die gebackene Rote Bete, den Knoblauch und 75g Feta mit dem aufgefangenen Nudelwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit der Rote Bete-Sauce vermengen, mit dem restlichen zerbröselten Feta, den Walnüssen und der Kresse bestreuen. Tipp: Statt der Kresse kann man auch Rucola verwenden. Die Walnüsse können durch Haselnüsse oder Pinienkerne ersetzt werden.

Tahina Gemüsepfanne mit einem Dash Cumin und gegrilltem Mais

von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste
Pfanne aufstellen und mit einem Spritzer Öl heiß werden lassen. Den Maiskolben von allen Blättern befreien und in der Pfanne goldbraun von allen Seiten angrillen, danach bei Seite legen. Zwiebel schälen, Kohlrabi schälen, zusammen mit der gelben Rübe als auch die Paprika klein würfeln und in der Pfanne kurz anbraten. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und gelegentlich wenden. Petersilie als auch die Cashewkerne klein hacken und mit Salz, Tahina und Cumin vermengen. Den Maiskolben hochkant aufstellen und mit einem scharfen Messer den Mais vom Kolben schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Petersilie und Cashewkerne mit dazu geben, abschmecken und servieren. Kresse und Sprossen nach Belieben darüber streuen.

