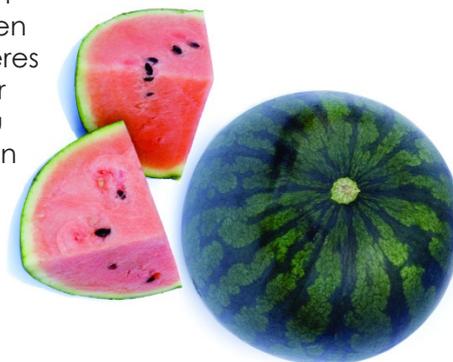


14.06.- 25.06.2021

Wassermelonen -- gehören einfach zum Sommer

Im Groben unterscheidet man botanisch zwischen zwei verschiedenen Arten, nämlich der Wassermelone und der Zuckermelone. Beide wachsen an sich stark windenden Ranken und sind einjährige Pflanzen. Während einige Wassermelonensorten auch in der gemäßigten Zone gedeihen, bevorzugt die Zuckermelone allerdings ein wärmeres sonnigeres Klima. Die allseits bekannte Honigmelone ist daher eher in der kälteren Jahreszeit anzusiedeln, während die Netzmelone zu den sommerlichen Melonensorten zählt. Melonen sind in der heißen Jahreszeit begehrte Durstlöscher:



NÄHRWERT

Mit rund 30 Kalorien pro 100 Gramm Melonen-fleisch sind die fruchtigen Kürbisgewächse fast schon ein Muss auf jedem Diätplan. In punkto Nährstoffe hat allerdings die Zuckermelone eindeutig die Nase vorne. So wie auch die zu fast 95% aus Wasser bestehende Wassermelone enthält sie Vitamin C und Kalium, punktet aber auch noch mit ein wenig Folsäure. Nicht zuletzt wegen ihres hohen Wasseranteils wirken Melonen harntreibend, reinigend und appetitanregend. Menschen mit einem empfindlichen Magen, sollten sich allerdings bewusst sein, dass Zuckermelonen nicht allzu

LAGERUNG

Schnippen Sie mit dem Finger gegen die Schale der Wassermelonen. Wenn Sie einen satten, prallen Ton hören dann ist die Melone reif. Unreife Früchte klingen dagegen kaum. Kaufen und verzehren Sie Melonen möglichst frisch und lagern Sie sie bei Zimmertemperatur.

Melonenkaltschale



Zutaten: 1 kl Wassermelone, frischgepresster Saft von 1 Limette, 200 ml Apfelsaft; abgeriebene Schale der Limette, 5 g Johannisbrotkernmehl, 2 Zweige Zitronenmelisse, 1/2 Becher Joghurt

ZUBEREITUNG: Wassermelone halbieren, Kerne entfernen, aus der einen Hälfte Kugeln ausstechen, mit dem frischgepressten Saft von der Limette beträufeln, die andere Hälfte der Melone in Würfel schneiden, mit Apfelsaft und der abgeriebenen Schale der Limette fein pürieren. Johannisbrotkernmehl dazugeben und kurz durchmischen. Die Melonenkugeln in die Kaltschale geben, die Zweige der Zitronenmelisse unterheben und ca. 2 Stunden kaltstellen. Zitronenmelisse entfernen, in Gläser füllen und mit Joghurt garnieren.



Die Lagererdäpfel sind nun aus und werden nun, bis zu Ernte der heimischen Sorten, automatisch gegen die schmackhaften Frühkartoffel aus Italien ausgetauscht.

Die Urlaubszeit naht. Bitte geben Sie uns rechtzeitig, d.h. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag, Ihre Urlaubsunterbrechungen bekannt oder erfassen Sie diese selber im Onlineshop! Bitte bei Urlaubseingaben im Onlineshop IMMER die ganze Woche erfassen, nicht nur Ihren Liefertag.

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen!

Kohlrabi-Zucchini-Laibchen



Zutaten für 2 Personen Basilikumcreme: 100 g Topfen, 3 EL Sauerrahm, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten miteinander mixen.

Zutaten Laibchen: 400 g Kohlrabi und Zucchini (insgesamt), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 5 EL glattes Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG: Knoblauch fein hacken, Zucchini und Kohlrabi grob reiben, etwas ausdrücken. Alle Zutaten gut mischen, Laibchen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten und mit der Basilikumcreme servieren.

Mangold mit Curry-Rahm



Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/8 bis 1/4 l süßer Rahm, 1 EL Curry

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Mangold in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Butter andünsten, Mangold und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen und ein paar Minuten dünsten. Curry einstreuen, mit Rahm löschen, kurz durchrühren. Passt zu Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Nudeln.

Nudeln mit Sommergemüse



Zutaten für 2 Portionen: 250 g Nudeln, 40 g Parmesan (geraspelt), 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 170 g Melanzani, 50 g Tomaten, 30 g schwarze Oliven (entkernt), 3 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, 4 EL Olivenöl, frische Kräuter, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Gemüse, Sardellen und Oliven klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gut anrösten, Saft etwas einkochen lassen. Nudeln bissfest kochen, mit dem Gemüse mischen, mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, mit geraspelttem Parmesan servieren.

Pfannenpizza



Zutaten für 2 Personen: 8 Schb. Salami oder Schinken, 2 Tomaten, 1/2 Zwiebel oder Lauch, 1/2 Paprika, Oregano, 50 g Käse (gerieben). **Zutaten für den Teig:** 2 Eier, 4 EL Sauerrahm, 180-200 g Mehl, Salz

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten für den Teig verrühren und eine Pfanne mit Öl bestreichen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Den Teig in die Pfanne geben und mit Tomaten und Salami belegen. Mit Oregano und mit viel Käse bestreuen. Auf kleiner Stufe auf der Herdplatte etwa 10 Minuten backen. Dann mit einem Deckel bedecken, sobald der Käse geschmolzen ist, ist die Pizza fertig.

TIPP: für den Belag können sie die Zutaten selber wählen, ob Lauch, Thunfisch, Paprika, Mangold, Spinat, Pilze, usw., alles schmeckt herrlich und geht schnell.

Gemüsespätzle



Zutaten für 2 Personen: 160 g Lauch, 3 Karotten (mittelgroß), 2 Zucchini, 2 EL Butter, 500 g Spätzle, 100 ml klare Suppe, 80 g Käse (gerieben), Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG: Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und grob reiben. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter das Gemüse und die Spätzle scharf anbraten und mit der Suppe ablöschen. Kurz dünsten lassen, den Käse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Schiffchen



Zutaten für 2 Personen: 2 Stk. Zucchini, 150 g Ziegenkäse, 80 g Parmesan, 5 frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG: Zucchini waschen und trocken tupfen. In der Mitte teilen, den Stunk entfernen und jeweils beide Teile nochmals zu insgesamt vier einzelnen „Schiffchen“ schneiden. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Aushöhlung legen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und für ca. 10 Min. im Backofen bei 180°C grillen. Mit den Basilikumblättern garnieren und warm servieren.

Brokkolitoast



Zutaten für 4 Personen: 1 Brokkoli, 6 Scheiben Kochschinken, 6 Scheiben Käse, 6 Scheiben Toastbrot

ZUBEREITUNG: Den Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser vorkochen, so dass er bissfest ist. In der Zeit den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Das Toastbrot mit Schinken, Brokkoliröschen und Käse belegen. Im Ofen kurz übergrillen, bis der Käse eine schöne Farbe hat.