

31.07.- 13.08.2023

## ZUCKERMAIS

Jetzt gibt es wieder heimischen Zuckermais!. Ein Danke an Christoph Columbus, dass er den Zuckermais 1493 nach Europa gebracht hat... Der angenehme süßliche Geschmack des Zuckermais entsteht dadurch, dass die Umwandlung von Zucker zu Stärke nicht so rasch voranschreitet wie beim Futtermais. Deshalb ist der Zuckermais so angenehm zart und milchig süß.



**KOCHTIPP:** Damit der Zuckermais auch nach dem Kochen so zart und weich bleibt, unbedingt in leicht gezuckertem und nicht gesalzenem Wasser kochen. So lässt er sich auch danach noch leicht vom Kolben abknabbern.

**Wer den Maiskolben mit mehr Pepp mag:**

**TIPP!** Einfach zusätzlich zur Butter etwas Tomatenmark gemischt mit Chillipulver auf den Kolben streichen.

**LAGERUNG:** Der Zuckermais kann bei ca. 5° C einige Tage gelagert werden. Allerdings verliert der Zuckermais stetig an Süße. Achtung: In der Wärme verliert der Zuckermais bereits nach einigen Stunden die Hälfte seines Zuckergehalts.

**INHALTSSTOFFE:** Der Mais sprüht nur so von zuckersüßer Energie, da er verschiedene Zuckerarten, wie Traubenzucker, Fructose und Saccharose vereint. Außerdem enthält er viel Eiweiß, Kalium, Eisen, Provitamin A, Vitamine der B Gruppe und Vitamin C.

## DIE BLAUEN FRÜCHTCHEN HABEN NUN SAISON- PFLAUMEN BLAU UND TRAUBEN „BLACK MAGIC“



Die heutigen Arten der **PFLAUME** sind vielfach Kreuzungen und kommen in mehr als 2000 Sorten vor. Die Pflaume ist rund und violett- bis blaufärbig. Sie enthält sämtliche B-Vitamine. Diese sind wichtig für einen gesunden Stoffwechsel und ein intaktes Nervensystem. Außerdem regen Pflaumen die Nieren- und Darmtätigkeit an.

**Verwendung:** Pflaumen können roh genossen werden oder zu fruchtigem Kuchen, Kompott und Marmelade verarbeitet werden. Als Sauce schmecken sie auch hervorragend zu Schweinefleisch, Wild und Geflügel.

**Lagerung:** Vollreife Früchte rasch verzehren oder im Gemüsefach des Kühlschranks für 1 Tag lagern.

**TRAUBEN** sorgen als schnelle Nascherei beim Wandern oder am Badesee für Energie. Black Magic ist eine frühreife und knackige Sorte mit wenig Kernen.

**Lagertipp:** Trauben, die bald gegessen werden, können bei Zimmertemperatur gelagert werden. Haben sie größere Mengen auf Vorrat, die Trauben besser in den Kühlschrank legen und eine Stunde vor dem Verzehr wieder heraus nehmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

**Verwendung:** Trauben schmecken im Obstsalat, auf Spießchen, in Fruchtcremen, Kuchen & Co. Häufig werden Trauben auch als Kuchenbelag verwendet oder zu Marmeladen verarbeitet. Pikant schmecken sie in einer Tarte mit Ziegenkäse, zur Käseplatte oder in einem Chutney.



### LIEFERTAGVERSCHIEBUNG im August - Feiertag Dienstag, 15.08.2023

Nur in dieser Woche verschieben sich die	
Dienstag-Lieferungen	auf Mittwoch
Mittwoch-Lieferungen	auf Donnerstag
Donnerstag-Lieferungen	auf Freitag
Freitag-Lieferung	bleiben wie gehabt am Freitag



### Zucchini-Kohlrabi-Taler mit Basilikumcreme

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

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten miteinander mixen.

**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.



### Kopfsalat mit gebratenem Kürbis

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Blattsalat, 1 reife Birne, 150g Hokkaido-Kürbis, 10 Walnüsse, 300 g Blauschimmelkäse, 1 EL Butter, 3 EL Essig, 7 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Walnüsse grob hacken, Blauschimmelkäse in Stücke schneiden. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einer Pfanne erwärmen, bis er eine braune Farbe bekommt und die Birne darin karamellisieren. Kürbis mit Schale in Stücke oder Spalten schneiden, in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Essig und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Beide Ölsorten langsam unter schlagen zufügen. Blattsalat mit Birne, Kürbis, Blauschimmelkäse und Walnüssen anrichten und mit der Marinade übergießen.



### Gemüsespaghetti mit Olivensalsa

**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Spaghetti, 400 g Gemüse (z.B. Zucchini, Fenchel, Melanzani, Tomaten, Kohlrabi...), 1 kleine Zwiebel, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Bund Rucola, Olivenöl, Salz, Pfeffer  
**Olivensalsa:** 15 g grüne Oliven, 1/2 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zitronenschale, 1-2 EL Zitronensaft, 4 EL Wasser, Salz

**ZUBEREITUNG:** Oliven, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale feinst hacken, mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Spaghetti al dente kochen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel fein hacken, Rucola zerpflücken. Zwiebel in Olivenöl anrösten, Gemüse unter Rühren bei guter Hitze mitbraten bis es bissfest ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti mit der Olivensalsa vermischen, zum Gemüse geben, mit Parmesan mischen und mit Rucola garnieren.

### Gemüsewrap

**Zutaten für 4 Personen:** Wraps: 200 g Dinkelmehl, 300 ml Milch, 125 ml Wasser, 60 g zerlassene Butter

**Fülle:** 300 g Hühnerfilets, 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini,...) 1 Handvoll junge Salatblätter, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, frisch gehackte Kräuter

**ZUBEREITUNG:** Eier und Mehl verrühren, Wasser und Milch zugießen, zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit Butter austreichen, Teig eingießen und dünn verlaufen lassen. Auf beiden Seiten bei mäßiger Hitze goldgelbe Wraps backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz abschmecken, frische Kräuter untermischen. Salat, Gemüse und Fleisch auf Wraps verteilen und einrollen.



### tomaten-Mozzarella-Wrap

**Zutaten für 6-8 Stück:** Teig: 250g Mehl, 150ml Wasser, 30ml Rapsöl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, **Füllung:** 4 Tomaten, 2 Kugeln Mozzarella, 1 Bund Basilikum, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 6-8 große, knackige Salatblätter (z. B. Batavia)

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Wasser, Öl, Backpulver und Salz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Teig in 6-8 Portionen teilen. Mit den Händen flach ziehen. Währenddessen Tomaten und Mozzarella würfeln. Basilikum in nicht zu kleine Stücke, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Alles außer Basilikum in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Wraps in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht bräunen. Auf jeden Wrap ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen, gehackten Basilikum darauf verteilen. Einrollen und an den Seiten umschlagen.



### Reisauflauf mit Trauben

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Weintrauben, 750 ml Milch, 25 g Zucker, 1/2 TL Zitronenschale, Salz, 250 g Milchreis

**ZUBEREITUNG:** Das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Butter austreichen. Die Weintrauben waschen und von Stiel befreien. Milch mit Zucker, Zitronenabrieb und Salz aufkochen lassen. Reis zugeben und unter Rühren nochmals aufkochen. In eine Auflaufform füllen und die Weintrauben darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen, bis der Reis gar ist.