



# HOFLADEN

## KRAUT + RÜBEN

### Hofladen Geschwätz

Ausgabe Juli 2023

#### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser  
unseres Hofladen  
Geschwätz,

bereits im Mai startet bei uns die Erdbeersaison. Bis jedoch die anderen kleinen Früchte folgen, dauert es bis Mitte Juni. Heidelbeeren, Brombeeren und Co. sind endlich wieder aus der Region erhältlich.

Als Smoothie, Quark oder Kuchen versüßen sie uns wieder die Sommermonate. Das Naschobst eignet sich auch hervorragend als kleiner Snack zwischendurch.

Gerne werden die Beeren zu Marmelade verarbeitet. So können Sie auch außerhalb Ihrer Saison genossen werden.

Viel Spaß beim Lesen des  
Hofladen Geschwätz wünscht  
Ihnen

Familie Link und das Team  
vom Hofladen „Kraut +  
Rüben“



#### Den Sommer einfangen:

#### Einkochen ist wieder im Trend!

Ein Keller mit Regalen voller Gläser mit eingekochten Mirabellen, Pfirsichen, Gurken, Rote Bete, Tomatensoße und selbstgemachter Marmelade. Für viele von uns eine schöne Erinnerung an frühere Zeiten bei den Großeltern oder Eltern. Doch seit einigen Jahren liegt Einkochen wieder im Trend.

In den Sommermonaten ist der eigene Garten oder das Obst- und Gemüseregal im Hofladen gefüllt mit einer Vielfalt von frischem heimischem Gemüse und Obst. Überall locken frische Beeren, Äpfel, Gurken, Auberginen und vieles mehr. Doch wie die leckeren Sachen in die kalte Jahreszeit retten?



Am einfachsten ist das Einkochen im Wasserbad. Durch die heißen Temperaturen werden alle Mikroorganismen abgetötet und die Luft aus dem Glas gepresst. Es entsteht ein Vakuum, wodurch der Fäulnisprozess gestoppt wird. Das Obst und Gemüse behält jedoch sein volles Aroma.

Zuerst müssen die Gläser gut vorbereitet werden. Damit das Einkochen gelingt muss das Glas frei von Keimen sein. Das gelingt am Besten, wenn die Gläser einige Minuten in kochendes Wasser gegeben werden. Danach auf einem Geschirrtuch kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse oder Obst vorbereiten. Einkocht werden können im Prinzip alle Obst- und Gemüsesorten. Auch das Einkochen von Suppen, Soßen und Eintöpfen ist kein Problem. Die lauwarmen Gläser werden bis zum Einfüllstrich befüllt und gleich mit dem Deckel fest verschlossen.

Die Gläser werden in einen Einkochtopf gestellt und mit Wasser bedeckt. Im Besten Fall ist das Wasser ähnlich heiß wie der Inhalt der Gläser. Dadurch ist die Gefahr geringer, dass ein Glas beim Einkochen zerspringt. Mit einem Küchenthermometer sollte die Wassertemperatur überprüft werden, damit sie die im Rezept angegebene Temperatur nicht übersteigt. Nun ist es bereit für's Lager.

## Leckere Baguette-Vielfalt:

### Hofladen Kraut + Rüben trifft Bäckerei Reinmuth

Mit der Bäckerei Reinmuth konnten wir einen neuen Lieferanten gewinnen und unser Sortiment an Backwaren ergänzen. So konnten wir gerade im Bereich Snacks, als auch im Bereich Torten und Süße Teilchen unser Angebot für Sie noch abwechslungsreicher gestalten. Passend zur Grillsaison bekommen wir eine große Auswahl an Baguettes geliefert. Probieren Sie einmal das Toskana-Baguette mit getrockneten Tomaten und Oliven.

Zum Wochenanfang beziehen wir über die familiengeführte Bäckerei aus Karlsruhe, zudem verschiedene Brote. Diese und alle anderen Backwaren der Bäckerei Reinmuth werden mit dem Kraichgau-Korn Mehl gebacken. Stefan Reinmuth ist es sehr wichtig, dass in seinen Backwaren nur natürliche Zutaten und Inhaltsstoffe verarbeitet werden.

Natürlich bieten wir an unseren Backtagen wie gewohnt auch weiterhin unser Hefegebäck und Brote aus eigener Herstellung an. Weiterhin bieten wir auch unsere hausgemachten Blechkuchen aus Dinkelmehl an.



### Fruchtiger Sommercocktail

#### Black Cherry Fruity Tonic

##### Zutaten:

2 cl Rohrzuckersirup  
2 cl Zitronensaft  
10 bis 12 Kirschen  
püriert  
6 cl Black Cherry Gin  
Tonic Water  
Limettenscheibe

##### Zubereitung:

Alle Zutaten mit Eis  
shaken, anschließend  
im Glas mit Tonic  
Water auffüllen und  
mit einer  
Limettenscheibe  
garnieren.



### Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:

## Mediterraner Gemüsesalat



#### Zutaten:

##### Aus dem Hofladen:

2 Auberginen  
1 Zucchini grün  
1 Zucchini gelb  
1 roter Paprika  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
12 Salbeiblätter  
6 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Balsamico  
1 Teelöffel Waldhonig  
2 Kugeln Mozzarella  
50 g Mischsalat  
1 Bund Basilikum  
2 Esslöffel Zitronenöl

Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Mit einer Brotschneidemaschine die Zucchini und Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Paprika in Stücke schneiden. Auf einem Backblech die Hälfte des Gemüses verteilen. Dieses mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Thymian und Salbei vom Stiel zupfen und grob schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel, die Kräuter und Knoblauch mit 4 Esslöffel Olivenöl vermischen. Etwa die Hälfte davon, mit einem Pinsel, über das Gemüse auf dem Backblech streichen. Nun das Blech für circa 10 Minuten in den Backofen geben. Anschließend die zweite Hälfte genauso zubereiten.

Für die Vinaigrette: Zwei Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Balsamico Essig, 2 Esslöffel Waldhonig in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette unter das lauwarme Ofengemüse heben. Den Mozzarella grob würfeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Den Mischsalat zusammen mit dem Mozzarella und dem Basilikum unter das Gemüse mischen. Mit Zitronenöl verfeinern.



Impressum: **HOFLADEN GESCHWÄTZ** ist ein Informationsmedium des **HOFLADEN KRAUT + RÜBEN GbR**,  
Steiermärker Straße 16a, 76227 Karlsruhe, Telefon 07 21 46 72 67 95,  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 8.30 bis 18.00 Uhr, Samstags 8.00 bis 13.00 Uhr  
Redaktion: Bianca Kunert, Fotos: Bianca Kunert, Druck: [www.miersch-media.de](http://www.miersch-media.de)

**HOFLADEN**  
**KRAUT + RÜBEN**