



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe August 2023

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser unseres Hofladen Geschwätz,

nicht nur in unseren Gewächshäusern und Feldern ist gerade Hochsaison, auch in unserer Hofladenküche gibt es Einiges zu tun.

Aus den frischen Beeren werden leckere Frucht-aufstriche gekocht. Unsere Einlegegurken aus eigenem Anbau werden zu Essiggurken verarbeitet. Aber das Wichtigste darf nicht fehlen: unsere leckeren Tomaten werden zur Tomatensoße und Passierten Tomaten veredelt. Probieren Sie einmal unsere neue Sorte: Gelbe Tomatensoße, nur aus gelben Tomaten.

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von den tollen Produkten aus eigenem Anbau und eigener Herstellung.

Viel Spaß beim Lesen des Hofladen Geschwätz wünscht Ihnen

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

Die Früchte des Sommers: Der kleine Tomaten-Guide

Endlich ist es wieder soweit! Unsere eigenen Tomaten können geerntet werden. So gut wie die eigenen Tomaten schmecken bekanntlich keine anderen. In der Auemer Sonne gereift, haben sie ihr süßliches Aroma entwickelt. Wie in den vergangenen Jahren bieten wir auch in diesem Jahr wieder eine große Auswahl an Tomaten an. Hier einmal ein kleiner Auszug unserer vielfältigen Sorten:

- **Gelbe Tomaten:** die Cocktail- oder Eiertomaten haben ein süßliches Aroma und sind säurearm. Sie sind besonders bei Kindern beliebt. Im Salat sorgen sie für farbliche Akzente.
- **Schwarze Tomaten:** durch ihre besondere Farbe etwas gewöhnungsbedürftig, aber besonders aromatisch im Geschmack. Jedoch verfügen sie über eine festere Schale. Die schwarzen Früchte sind sehr gut für Soßen, Salate und Suppen geeignet.
- **Cocktailtomaten:** egal ob rot, gelb oder schwarz, rund, oval oder lang. Die kleinen Tomaten sind super zum snacken. Ein Tomatensalat aus den unterschiedlichen Cocktailtomaten, sieht nicht nur schön aus, sondern schmeckt auch sehr gut.
- **Roma-Tomaten:** heben sich besonders durch ihr intensives Aroma hervor. Verfügen über viel Fruchtfleisch und sind kernarm. Sie sind sehr geeignet zum Einmachen, für Soßen und Ketchup.
- **Ochsenherzen:** haben einen guten Geschmack und sind reich an Fruchtfleisch. Daher eignen sie sich hervorragend für Suppen und Soßen. Durch ihre Größe können sie gut gefüllt werden, zum Beispiel mit Feta-Käse.
- **Gelbe und rote Fleischtomaten:** sie zeichnen sich durch ein besonders gutes Aroma aus und eignen sich sehr gut für Suppen und Soßen.



Fruchtige Erfrischung:

Süße Abkühlung für heiße Sommertage

An warmen Sommertagen ist man immer auf der Suche nach einer schnellen Abkühlung. Bei Groß und Klein besonders beliebt ist die Erfrischung mit einem fruchtigen Eis.

Sehr lecker sind unsere vielfältigen Eissorten vom Parkhotel Schwitzer's in Waldbronn. Diese sind nur mit natürlichen Zutaten und mit Milch aus der Region hergestellt. Das Eis ist frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen.

Wer einmal selbst versuchen möchte, Eis herzustellen, braucht nicht zwingend eine Eismaschine. Einfach sein Lieblingsobst auswählen, im Sommer ist die Auswahl mit den verschiedenen Beeren, Pfirsichen, Nektarinen und Bananen riesig, das Obst waschen und gegebenenfalls in Scheiben schneiden. Anschließend in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

Ist das Obst gut durchgefroren, wird es einfach zusammen mit etwas Naturjoghurt von Schwarzwaldmilch und etwas Zucker in einen leistungsstarken Mixer gegeben. Alles gut durchmischen bis die Masse cremig ist. Nun die Masse in eine Schüssel geben und genießen. Fertig ist das eigene Eis.

Wer es etwas exotischer möchte, kann das Fruchteis mit Kräutern, wie Minze, Basilikum, Rosmarin oder Thymian verfeinern. Versuchen Sie doch einmal Himbeereis mit einem Hauch Thymian. Aber Vorsicht: die Kräuter nicht überdosieren.

Neuigkeiten aus dem Hofladen:

Dolce Vita für zu Hause: Ganz neu im Sortiment, haben wir feinste Italienische Spezialitäten. Frische Pasta und Nudelvariationen, eine große Auswahl an edlen italienischen Wurst- und Schinkenprodukten sowie Antipasti. Für den schnellen Hunger, haben wir hochwertige Fertiggerichte wie Lasagne, Cannelloni und vieles mehr.

Holen Sie sich Ihr Urlaubsgefühl nach Hause und genießen Sie die italienischen Köstlichkeiten.

Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:

Nektarinensalat mit Tomaten und Kichererbsen

Zutaten aus dem Hofladen:

2 große Ochsenherztomaten
2 gelbe Nektarinen
1 kleine rote Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl von Giuseppe Casa
1 Esslöffel Rotweinessig von Kaltenthaler
Steinsalz von Aurelia
35 g Mandeln
6 Stängel Basilikum
2 Stängel Pfefferminze

außerdem:

400 g Kichererbsen aus der Dose

Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 175 Grad heizen. Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und für circa 10 Minuten in den Ofen geben. Anschließend rausnehmen und gut abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und mit Wasser abspülen. Nun die Ochsenherztomaten grob in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nektarinen würfeln. Die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing den Rotweinessig und das Olivenöl über dem Salat verteilen. Vorsichtig salzen und nach Belieben würzen. Zum Schluss alles noch einmal gut durchmischen.

Die Blätter vom Basilikum und der Pfefferminze von den Stängeln zupfen. Nun die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Kräuter zusammen mit den Mandeln auf dem Salat verteilen.



Impressum: **HOFLADEN GESCHWÄTZ** ist ein Informationsmedium des **Hofladens 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

HOFLADEN
KRAUT + RÜBEN