



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe Januar 2024

Vorwort

Liebe Leserinnen und
Leser unseres
Hofladen Geschwätz,

wir hoffen, Sie sind gesund
und gut ins Neue Jahr
2024 gestartet.

Neben frischem Obst und
Gemüse haben wir Vieles,
um Sie bei Ihren guten
Vorsätzen zu unterstützen.

Nicht nur Müsli, Hafer-
flocken und Co. gehören
zu unserem Sortiment,
sondern auch ver-
schiedenen Samen sowie
Trockenfrüchte wie zum
Beispiel Cranberries.
Diese sorgen für
Abwechslung auf dem
Speiseplan.

Wir wünschen Ihnen viel
Spaß beim Lesen des
Hofladen Geschwätz.

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

Fit ins neue Jahr:

Probieren Sie unsere Fit-Kräuter!

Zum Jahresbeginn gehört es für viele dazu, sich gute Vorsätze für das Neue Jahr zu nehmen. Eine gesunde Ernährung und mehr Sport zu treiben, steht meist ganz oben auf der Liste. Vor allem nach den Weihnachtsfeiertagen steigt das Bedürfnis, Sport zu treiben und wieder fitter zu werden. Neben Bewegung hilft außerdem eine ausgewogene Ernährung, den Körper in Schwung zu bringen. Dabei können unsere Fit-Kräuter unterstützend wirken.

Unsere Fit-Kräuter liefern dem Körper Vitalstoffe, Mineralstoffe und wertvolle Vitamine, die den Körper in der Trainingsphase zusätzlich unterstützen. Durch ihre stoffwechsellagernde Wirkung wird außerdem die Fettverbrennung gefördert und der Körper entschlackt.

- **Salbei:** durch sein starkes Aroma passt er vor allem zu Fleisch und Fischgerichten. Seine ätherischen Öle machen fette Speisen bekömmlicher. Gerne wird er auch als Tee getrunken. Aber Vorsicht nicht mehr als zwei Tassen am Tag.
- **Brunnenkresse:** hat einen scharf-bitteren Geschmack. Die Blätter werden gerne zum Verfeinern von Kräuterquark und Kräuterbutter verwendet. Die Bitterstoffe können entschlackend wirken.
- **Zitronenstrauch:** zum Tee aufgegossen entfalten die Blätter der Zitronenverbene eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.
- **Sauerampfer:** ist bekannt für seine Bitterstoffe, die entgiftend sein können. Allerdings sollten sie eher sparsam eingesetzt werden.
- **Koriander:** findet viel Verwendung in der Asiatischen Küche. Seine ätherischen Öle können die Verdauung fördern.
- **Ysop:** wird viel in der Naturheilkunde verwendet. Die Blätter können in Tees oder zum Würzen von Fleisch verwendet werden. Er ist häufig auch Bestandteil von Kräuterlikören.



Fischspezialitäten aus der Region

Seit einigen Jahren haben wir geräucherte Fischspezialitäten von der Forellenzucht Baden-Baden in unserem Sortiment. Neben Forelle im Ganzen und Forellenfilets werden auch Saibling und Lachsforellen aus der eigenen Zucht geräuchert angeboten. Lachs gibt es gebeizt mit Dillmantel und als Räucherlachs. Beide Varianten sind in Scheiben vorgeschnitten.

Zu den besonderen Spezialitäten gehören, der Stremel-Lachs Natur oder mit Pfefferkruste, ein Blickfang auf jeder Fischplatte. Sowohl kalt als auch warm zum Kartoffelsalat, sind die Forellenfrikadellen zu empfehlen.

Die Forellenzucht Baden-Baden ist bereits seit 1877 im Familienbesitz der Familie Richter. Die Fische werden in natürlichen Teichen mit klarem Oosbachwasser gezüchtet.

Bei der Verarbeitung wird großen Wert auf Handarbeit gelegt. So kann eine sehr gute Qualität gewährleistet werden.

Neuigkeiten aus dem Hofladen:

Mal anders: von der Essigmanufaktur Kaltenthaler haben wir einen Chili-Kirsch-Senf sowie ein Riesling-Churtney im Sortiment.

Passend zum Fisch: haben wir nun einen Tafel-Meerrettich sowie Sahne-Meerrettich im Glas. Der Meerrettich kommt direkt aus Urloffen.

Fit-Smoothie:

Zutaten:

Aus dem Hofladen:

30 g Spinat
1 Banane
30 g Feldsalat
2 Blätter Sauerampfer
2 Blätter Zitronenverbene
2 Blätter Ananas-Salbei

300 ml Wasser

Zubereitung:

Den Spinat und den Feldsalat putzen sowie waschen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Kräuter ebenfalls waschen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen bis eine sämige Masse entstanden ist.

Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschaftlerin Lisa: Stracciatella-Quark mit Mandarinen

Zutaten:

Aus dem Hofladen:

4 Esslöffel Aprikosen-Fruchtaufstrich
2 Esslöffel Zitronensaft
200 ml Schlagsahne
400 g Magerquark
5 Esslöffel Zucker

Außerdem:

2 Dosen Mandarinen (350 g Abtropfgewicht)
4 Esslöffel Zartbitterschokoraspel

Zubereitung:

Die beiden Dosen Mandarinen in ein Sieb gießen und den Sud mit einer Schüssel auffangen.

Den Aprikosen-Fruchtaufstrich zusammen mit dem Sud und dem Zitronensaft in einen Topf geben und aufkochen. Die Masse abkühlen lassen. Wenn diese lauwarm ist die Mandarinen unterheben. Die Sahne steif schlagen.

Den Zucker und den Quark rühren, danach die Sahne zusammen mit den Schokoraspeln unterheben.

Die Mandarinen in vier Schüsseln füllen, nun den Stracciatella-Quark gleichmäßig auf den Schüsseln verteilen.

