



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe Juli 2024

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser
unseres Hofladen
Geschwätz,

gerne werden zu dieser Zeit
Grillabende im Freundes- und
Familienkreis veranstaltet.

Dabei spielt es keine Rolle, ob
Fisch, Fleisch oder Gemüse
auf den Grill kommt, unsere
Grill-Kräuter lassen sich
vielseitig einsetzen. Neben
dem Marinieren von Fleisch
eignen sie sich auch zum
Verfeinern von Soßen und
Dips.

Hierfür bieten wir Ihnen eine
große Auswahl an
verschiedenen Grill-Kräutern
an.

Viel Spaß beim Lesen des
Hofladen Geschwätz
wünscht Ihnen

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



Grillen mit frischen Kräutern

Marinieren und würzen, mit den richtigen Kräutern kein Problem

In den vergangenen Jahren geht der Trend wieder in die Richtung,
sein Grillgut selbst zu marinieren oder zu würzen.

Hierfür bietet es sich an, frische Grill-Kräuter zu verwenden, da diese
besonders aromatisch sind und viele ätherische Öle freigesetzt
werden.

Doch welche Kräuter eignen sich besonders gut zum Grillen?

- **Bohnenkraut:** Eignet sich durch sein herbes Aroma gut zum
Marinieren von Rind- und Lammfleisch. Das Kraut lässt sich
sehr gut mit
Salbei, Rosmarin
und Petersilie
kombinieren.
- **Salbei:** Durch
sein starkes
Aroma passt er
vor allem zu
Fleisch und
Fischgerichten.
Seine
ätherischen Öle
machen fette
Speisen bekömmlicher.
- **Rosmarin:** Etwas gehackt lassen sich Fleisch, Geflügel und
Fisch gut würzen und marinieren. Auch zum Herstellen von
Gewürzölen ist der Rosmarin geeignet.
- **Thymian:** Wegen seinem würzigen Geschmack ist er sehr
gut zum Marinieren von Fleischsorten wie Lamm oder Rind
einzusetzen.
- **Majoran:** Das herbe Aroma ist gut mit Grillgemüse und
Kartoffeln sowie Fleisch zu kombinieren.
- **Oregano:** Setzt vor allem zerrieben sein volles Aroma frei.
Beim Marinieren von Fleisch verleiht er diesem viel Würze.



Grill-Kräuter immer griffbereit:

Grill-Kräuter im Garten oder auf dem Balkon selbst anbauen

Unsere Grill-Kräuter lassen sich nicht nur beim Essen gut kombinieren, sondern haben auch sehr ähnliche Pflegeansprüche.



Die Grill-Kräuter haben ihren Ursprung im warmen Süd-Europa. Daher mögen sie einen trockenen sowie sonnigen **Standort**. Der Boden sollte eher locker sein. Einen Lehmboden mögen diese Kräuter nicht.

Beim **Gießen** stellen sie keine großen Ansprüche. Es genügt sie mäßig zu wässern, dabei lieber etwas zu wenig als zu viel.

Um eine Verholzung zu vermeiden, ist es ratsam die Grill-Kräuter bei der **Ernte** immer recht weit unten abzuschneiden.

Bis auf Majoran und Koriander sind unsere Grill-Kräuter **winterhart**. Vor dem ersten Frost muss nichts weiter beachtet werden. Um eventuelle Frostschäden im Frühjahr besser erkennen zu können, ist es empfehlenswert die Kräuter vor dem Winter nicht zurück zu schneiden.

Neuigkeiten aus dem Hofladen:

Frisch Fisch von Quellfisch:

Unsere neue Forellenzucht bietet auf Bestellung frische Forellen, Lachsforellen und Saiblinge an. Diese können bis Mittwoch bei uns bestellt werden und freitags abgeholt werden. Die Fische sind vakuumiert. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Neues in der Eistheke:

Neben dem leckeren Eis von der Eisfabrik, haben wir auch verschiedene Sorten Stieleis im Angebot. Von NoccerChoc über Capri bis hin zum Cornetto bleibt kein Wunsch offen. Entdecken Sie die Vielfalt im Gefrierregal.

Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:

Geröstete Auberginen

Zutaten aus dem Hofladen:

- 1 Aubergine lila
- 1 Aubergine gestreift
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stengel Zitronenthymian
- 50 g Bergkäse gerieben

Zubereitung:

Zuerst die beiden Auberginen der Länge nach halbieren. Mit einem scharfen Messer, vorsichtig das Fruchtfleisch, zuerst diagonal, dann entgegengesetzt, einschneiden. Aber Vorsicht! Nicht zu tief schneiden, circa ein cm über der Schale aufhören.

Eine Zitrone auspressen und einen Esslöffel vom Saft in eine Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer mit in die Schüssel geben. Die Marinade mit einem Pinsel auf die Schnittfläche der Auberginenhälften geben. Diese Seite auf eine Grillplatte legen und circa 5 Minuten grillen.

Nun die andere Seite mit dem Würzöl bestreichen und wenden. Weitere 5 Minuten grillen.

Die Blätter des Zitronenthymians abzupfen und in die restliche Marinade geben. Damit die Schnittfläche der Aubergine erneut bestreichen und abermals wenden. Weitere 5 Minuten grillen.

Anschließend erneut wenden und mit dem Bergkäse bestreuen. Nochmals 5 Minuten bei geschlossenem Deckel fertig garen.



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