



## Sommer, Sonne & Cocktails

### Liebe Kundinnen und Kunden,

wir sind bereit für den Sommer - oder vielmehr sehnen wir uns nach Temperaturen jenseits der 20°C. Unser Wohlbefinden wünscht sich Wärme, ebenso ist es den Salaten und Freilandkulturen zu kühl für kräftiges Wachstum. Auch den Bienen ist es meist noch zu kalt zum fleißig Nektar sammeln, bedauerlich für die Obstbäume.

Auch auf dem Dach unserer Packhalle wäre viel Sonne willkommen. Wir haben die zweite Solaranlage in Betrieb genommen. Mit dem Solarstrom versorgen wir den Betrieb und betanken mittlerweile 2 E-Crafter, mit denen wir vorwiegend im Bereich Göttingen Ihre Ökokisten ausliefern. Alles was uns nun noch fehlt ist viel mehr Sonne!

#### Wochenrezepte

### Pasta mit veganer Auberginen-Bolognese

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 300g Möhren, 500g Auberginen, Salz & Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 50 ml Rotwein, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Oregano, 300g Spaghetti, 1 Bund Petersilie

- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Auberginen grob würfeln, mit etwas Salz einreiben und in einem Sieb ca. 30 Min. abtropfen lassen.
- 2 EL ÖL in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel trocken tupfen und portionsweise goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- 2 EL ÖL in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenraspel darin anbraten, die Auberginenwürfel wieder zugeben. Nebenbei die Pasta nach Anleitung zubereiten.
- Gemüse mit Rotwein ablöschen, Brühe angießen und alles ca. 10 Min. bei kleiner Hitze garen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Petersilienblätter fein hacken und zur Hälfte unter die Bolognese rühren. Pasta abgießen und mit Sauce und Petersilie bestreut servieren.

#### Saisonangebote:



11,95 € / 500 ml

### Elegante Limonaden & Cocktails

mit Sirup von "The Flavourist"

Bei "The Flavourist" geht es um den reinen Geschmack! Dafür werden allerbeste Zutaten aus biodynamischem Anbau verwendet und mutig kombiniert. Dieses besondere Aroma schmeckt man, ob als einfache Limonade in Kombination mit Sprudelwasser oder als extravagante Drinks, hervorragend auch für alkoholische Cocktails. Sie müssen sich nur noch für Ihren persönlichen Geschmack entscheiden: Himbeer-Zitrone, Rhabarber-Rosenblüte oder eher herb mit Grapefruit-Hopfen oder italienischer Limonade mit herber Orange? "The Flavourist" bietet Geschmack auf höchstem Niveau, den Sie probieren sollten.



### Caponata – Sizilianischer Aubergineneintopf

300g Auberginen, 150g Stangenbohnen, 1 TL Oregano, Salz & Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL Kapern, 12 grüne Oliven, 2-3 EL dunkler Balsamico, 2 EL Zucker, 5 Strauchtomaten oder 1 Dose gehackte Tomaten

- Auberginen und Tomaten in grobe Stücke würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Kapern fein hacken. Bohnen mundgerecht zerteilen.
- Die Auberginen portionsweise nebeneinander in einer großen Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl, Oregano und etwas Salz bei starker Hitze 5 Min. anbraten, zwischendurch wenden. Sobald die Auberginen ringsum gebräunt sind, Zwiebel, Knoblauch und etwas Petersilie dazugeben, alles für etwa 2 Min. mitbraten (falls nötig, etwas Öl zufügen).
- Kapern und Oliven hineinwerfen und das Gemüse mit dem Essig und dem Zucker würzen. Sobald der Essig verkocht ist, Tomaten und Bohnen untermischen und alles noch etwa 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz und Essig nach Belieben abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Als Beilage dazu passen Couscous oder auch Bulgur.

### Nudelsalat mit Hirschhornwegerich

500g Nudeln (z.B. Farfalle), 1 Bund Hirschhornwegerich (alternativ: Rucola), 100g getrocknete Tomaten in Öl, 150g Feta, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Apfelessig, 1 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer, 40g ital. Hartkäse, 3 EL geröstete Pinienkerne

- Für das Dressing Essig, Zitronensaft, 2-3 EL Öl der Tomaten und ggf. 2-3 EL Wasser mischen, mit Salz & Pfeffer würzen.
- Eingelegte Tomaten und Feta würfeln. Nudeln kochen, abgießen und mit Tomaten, Feta und Dressing mischen.
- Kurz vor dem Servieren den Hirschhornwegerich grob gehackt unter die Nudeln heben und geriebenen Käse und Pinienkernen darüber streuen.