

„sind die denn schon reif?“ Diese Frage bekommen wir öfter gestellt, wenn die Zitronenzeit beginnt. Gewusst? Die Farbe der Zitrone sagt tatsächlich nichts über ihre Reife aus! Sie gibt lediglich Aufschluss darüber, bei welcher Temperatur die Früchte gereift sind. Die ersten Bio-Zitronen werden im Sommer geerntet und sind leuchtend grün. Erst mit der Herbsternte färbt sich die Zitrone gelb, wenn die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht ausreichend groß sind. Dann baut die Frucht den natürlichen grünen Farbstoff Chlorophyll ab.

### **Freitags im Hofladen!**

Gibt es während der Backstubenpause unser „altes“ Weizen-Bauernbrot! Vorbestellungen erwünscht! (nur Abholung)

### **Obst und Gemüse vom Obstgut Siegel**

Wir haben diese Woche Zwetschgen, Johannisbeeren, Stangebohnen und Möhrchen von unserem liebsten Bio-Kollegen Joel aus Freiburg im Angebot!

### **Backstubenpause in den Sommerferien**

Aufgepasst: unsere fleißigen Bäcker machen die Backstube vom 11.08.- 30.08. zu.

### **Zucchini-Salat**

**Zutaten für 4 Portionen:** 300 g Zucchini, 1-2 EL Kürbiskerne, frischer Basilikum oder Rucola, 1-2 Knoblauchzehen, 3 EL Balsamico, Kräutersalz,

**Zubereitung:** Die Zucchini waschen und in nicht zu dünne Stifte schneiden, mit etwas Kräutersalz, dem fein gehackten Knoblauch und dem Balsamico vermischen und etwas ziehen lassen. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, grob hacken und zu den Zucchini geben. Das Basilikum oder Rucola grob schneiden und ebenfalls unter die Zucchini mischen. Den Salat noch gut eine halbe Stunde ziehen lassen und abschmecken.

### **Möhren-Kichererbsen-Curry**

**Zutaten für 4 Portionen:** 400 g Möhren, 1 Glas Kichererbsen, 1 gr. Zwiebel, ein Stück Ingwer, 1-2 TL Currypulver, 400 g geschälte Tomaten aus dem Glas, 400 g Kokosmilch, etwas Zitronensaft und-Abrieb, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl oder Kokosöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Kichererbsen abschütten, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, den Ingwer fein reiben und alles zusammen im heißen Öl anschwitzen. Das Currypulver zugeben und nochmal etwas anschwitzen. Mit den Tomaten und der Kokosmilch ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Solange die Möhren ggf. schälen und in mundgerechte Stifte schneiden. Wenn die Sauce schon etwas reduziert ist, die Möhren zugeben und rund 10 Minuten köcheln lassen, dann die abgetropften Kichererbsen zugeben und nochmal einige Minuten köcheln. Das Curry mit der Zitronenschale und Saft und Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis.