

04/23



INFOS UND ANGEBOTE

NEU BEI UNS

ESPRESSO & KAFFEE AMAZONAS



DER REGENSBURGER RÖSTEREI REHORIK

Angebaut wird der Amazonas Kaffee von Mitgliedern der Kaffee-Kooperative Bagua Grande in der nordwestlichen Region Amazonas in Peru. Das Ziel der Kooperative ist es, ihre Bohne direkt zu vermarkten. Damit werden höhere Gewinne für die Familien erzielt. Der Austausch von Know-How und technischem Equipment steht im Fokus der Gemeinschaft.



Als Espressoröstung liegt die Amazonasbohne cremig auf der Zunge. Sie erinnert an peruanische Schokolade und süße, erfrischende Früchte.

Espresso	250g	8,90 €
Espresso	500g	16,95€



Als Filterröstung ergibt sich eine harmonische Tasse Kaffee, die an Kakao und Karamell erinnert.

ganze Bohne	500g	14,95€
ganze Bohne	1kg	29,95€

BLICK HINTER DIE KULISSEN – TEMPEHMANUFAKTUR

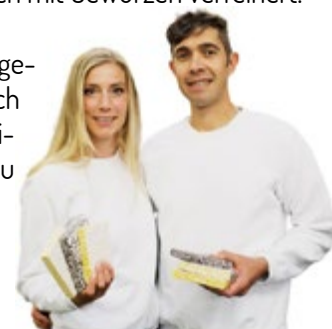


Stephanie und Markus Schnappinger produzieren seit 2010 bio-zertifizierten Tempeh, das Ehepaar aus dem Allgäu beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der traditionellen indonesischen Köstlichkeit.

Bei der Auswahl ihrer Rohstoffe ist ihnen Regionalität sehr wichtig, so beziehen sie den Hauptanteil ihres Sojas und Süßlupinen aus Deutschland und Österreich. Ihre Produktion ist ausschließlich Handarbeit, eine bewusste Entscheidung gegen die industrielle Fertigung, da Tempeh für die beiden nicht nur eine Geschäftsidee ist, sondern Leidenschaft bedeutet.

Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien und gehört dort zu den Grundnahrungsmitteln. Für die Herstellung müssen Sojabohnen gekocht werden, anschließend werden sie mit einer Starterkultur behandelt und reifen so zu leckerem Tempeh; je nach Geschmacksrichtung wird dann noch mit Gewürzen verfeinert.

Für Familie Schnappinger ist es wichtig, dass der gesamte Produktionsprozess so traditionell wie möglich bleibt, dennoch aber mit moderner Technik kombiniert, um ein qualitativ hochwertiges Erzeugnis zu erhalten.



TEMPEH NATUR
TEMPEH CURRY
TEMPEH GYROS

Im Januar alle drei Tempehsorten (je 200g) statt ~~3,79 €~~ für nur 3,29 €

WARENKUNDE

BLUTORANGE MORO



Die Moro wird auch sizilianische Blutorange genannt, weil das Hauptanbaugebiet der Frucht um die Stadt Syrakus auf Sizilien ist. Im reifen Zustand ist sie außen leuchtend orange und im Inneren zeigt sich eine intensiv dunkelrote Pigmentierung.

Das Fruchtfleisch der Blutorange Moro ist sehr saftig und nahezu frei von Kernen, außerdem schmeckt es herrlich süß mit einer leicht bitteren Note. Sie schmeckt frisch, gepresst als Saft oder in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte mit ihrer Süße oder ist ein Hingucker im Salat.



SAVE THE DATE – DER REGENSBURGER SAATGUTTAG STEHT VOR DER TÜR!

Am Samstag, 25. Februar ab 11 Uhr im Evangelischen Bildungswerk in Regensburg. Geplant ist ein buntes Programm aus Vorträgen, Informations- und Verkaufsständen sowie ein Tauschtisch für Saatgut unter dem Motto „Mitbringen und Mitnehmen“. Auch wir sind mit einem Stand vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch!

SONDERANGEBOTE IM JANUAR

Zahnpasta sensitiv: für das plastikfreie Badezimmer

Für empfindliche Zähne: Feine, handverlesene Kamille für eine gründliche, aber zugleich sanfte Zahnreinigung. Sensible Zähne werden so optimal geschützt. Kräftigender und schützender Sanddorn macht die Zähne stark für den Alltag. Ben & Anna ist zertifizierte Naturkosmetik, 100% vegan, frei von Parabenen, Phthalaten und Mikroplastik und unterstützt Ocean Cleaning. Anwendung: Eine kleine Menge mit dem Spatel auf die Zahnbürste geben und wie gewohnt etwa 2 Minuten gründlich putzen.



Im Januar statt ~~6,99 €~~
nur **6,29 €**/Glas

Wildblumenkäse aus dem Allgäu

Das Bunt von Allgäuer Blumenwiesen auf bestem Bauernkäse in Bio-Qualität. Es wird mit selbst entwickelten Kulturen gearbeitet, um den Käse dann ganze 12 Wochen lang reifen zu lassen. Auf der essbaren Naturrinde leuchtet eine bunte Mischung aus blauen Kornblumen, gelben Ringelblumenblüten und feinen Erdbeerblättern, die zum einzigartigen Geschmack beitragen.



Im Januar statt ~~33,90 €~~
nur **31,90 €**/kg
(Mindestbestellmenge 100g)

Weitere Januar-Angebote
finden Sie online



SEIEN SIE DABEI: ONLINE-KOCHKURS „KNÖDELKÜCHE“



Jetzt wird geknödelt, denn es gibt so viele verschiedene Knödelsorten! An diesem Kochabend erfahren Sie mehr zu verschiedenen Zubereitungsarten und Variationsmöglichkeiten und probieren ganz verschiedene Knödelarten. Natürlich erzählt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer viele Hintergrundinformationen zu unseren Lebensmitteln.

KOCHKURSABEND AM FREITAG, 03. FEBRUAR von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 30,00 € zzgl. ca. 30 € für die Zutatenkiste, die wir Ihnen liefern

Voraussichtlich gekocht werden Kartoffelknödel, Rote-Bete-Knödel und Germknödel. **Anmeldung über unsere Webseite oder telefonisch**

Vorschau: Nächster Online-Kochkurs-Termin am Freitag, 10. März von 16:30 Uhr bis 19 Uhr zum Thema „Basisch fit ins Jahr“. Anmeldung bereits jetzt möglich!

REZEPTIDEE

KOHLRABIGRATIN



750 g Kohlrabi, 40 g Butter, 1 EL feines Weizenvollkornmehl, ¼ l Gemüsebrühe, 100 ml Creme fraiche, 150 g milder Käse, Paprika oder Muskat nach Geschmack

Kohlrabi putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und etwa 10 Minuten in wenig Wasser bissfest garen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser fischen und in eine feuerfeste Form geben. Etwas von der Butter auf dem warmen Kohlrabi verteilen. Die übrige Butter zerlassen, Mehl unterrühren und mit Gemüsebrühe oder Kohlrabiwasser ablöschen, die Creme fraiche unterrühren. Die Sauce über dem Kohlrabi verteilen, den Käse grob reiben und darüberstreuen. Eventuell mit Paprika oder Muskat bestäuben und bei 200 Grad im Backofen überbacken, bis der Käse eine goldgelbe Kruste gebildet hat.

GUT ZU WISSEN

GIBT ES EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN SOMMER- UND WINTERKOHLRABI?



Saisonal Kohlrabi – viele wissen gar nicht mehr, dass es beim Kohlrabi verschiedene Sorten gibt, je nach Erntezeitpunkt. Weil wir aber aus Überzeugung lieber regionale & saisonale Produkte anbieten, gibt es bei uns in den Wintermonaten auch den sogenannten Winterkohlrabi mit dem klangvollen Namen „Superschmelz“.

Aber was ist der Unterschied? Optisch ist der Winterkohlrabi einfach größer und hat eine dickere Schale. Kein Wunder, denn er muss sich ja für viel kältere Temperaturen wappnen. Trotzdem ist, wie der Name schon sagt, nach dem Schälen das Innere genauso zart wie das des Sommerkohlrabis.

Auch geschmacklich erkennt kaum jemand einen Unterschied:

egal welches Kohlrabi-Rezept daher zu Ihren Favoriten gehört, Sie können es problemlos auch mit Winterkohlrabi zubereiten!

Den Winterkohlrabi erhalten wir diese Woche von Holger Dahlem, Neuenschwand (DE-ÖKO-037).

