

Lindchen *Schmeckt*

Ausgabe Sommer 04



SO SCHMECKT DER SOMMER!

**KOTELETT, WÜRSTCHEN UND
BUNTES GRILLGEMÜSE**

INHALTSVERZEICHNIS

Grillkartoffel	4
Romanasalat	5
Schokobanane	6
Gegrillte Möhren	7
7 pffiffige Grill - Tipps	8
Grillgut vom Pfalzdorfer Landschwein	10
Gurkensalat mit Joghurt-Dressing	12
Griechischer Bauernsalat	13
Bunter Quinoa-Salat	13
Klassischer Farmersalat	14
Ritas Kartoffelsalat	14
Melonen - Feta - Sticks	15
Meloneneis am Stil	16
Krümeltorte mit Stachelbeeren	17
Mehrjährige winterharte Stauden	18
Sommerzeit ist Tomatenzeit	19
Bunter Tomatensalat mit Buratta	19
Kohl frisch vom Feld	21
Lindchen - Bohnen im Überblick	23
Bohnenkraut	24
Klassischer Bohnensalat	25
Gewinnspiel Green Egg Set	26
Rund um Sommerbeeren	28
Lindchen Junior	29
Lindchen kann mehr	30



Uns findest du auch
im Internet!



facebook



Instagram



LIEBE KUNDEN,

FRISCHE KOHLRABI UND BLUMENKOHL VOM FELD, BUNTES GRILLGEMÜSE UND GRILLSPEZIALITÄTEN VOM PFALZDORFER LANDSCHWEIN AUS DER REGION LASSEN UNSER HERZ JETZT HÖHERSCHLAGEN.

Buntes Grillgemüse aus Zucchini, Paprika, Auberginen, Kartoffel, Schmorgurke und Pilzen oder sogar Avocado lassen sich genauso hervorragend grillen, wie Ananas und Wassermelone.

In unserer 4. Lindchen-Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das sicher jeder von euch genauso liebt, wie wir – dem Grillen! Dazu gehören leckere Grillrezepte mit Fleisch und ohne, Grilltipps für richtige Grillprofis und natürlich ein tolles Grill-Gewinnspiel.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und eine heiße und genussvolle Grillsaison.

Peter & Johannes Hesselting

Peter Hesselting Johannes Hesselting

Grillkartoffel mit Zwiebeln und Käse

Zutaten für 4 Kartoffeln

4 große festkochende Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln
50 g Gouda, gerieben
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln 20 Minuten mit Schale vorkochen. 4 Stücke Alufolie (ca. 15x15 cm) vorbereiten und auf einer Seite mit Öl bestreichen. Die Kartoffeln darauflegen und oben längs einschneiden.

Zwiebeln auf der Mitte der Kartoffeln verteilen und etwas in die Spalte drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gouda bestreuen.

Die Alufolie so verschließen, dass etwas Luft im oberen Bereich ist. Auf den Rand des Grills legen und ca. 30 Minuten garen.

TIPP

Kartoffeln auf dem Grill zubereiten ist ein absolutes Muss im Sommer. Dafür solltest du die Kartoffeln unbedingt vorgaren, damit sie auf dem Grill gar werden. 20 Minuten vorkochen reichen. Die Kartoffeln werden mit deinen Wunschzutaten in Alufolie eingewickelt und direkt auf den Grill oder in die Glut gelegt. Die Kartoffeln brauchen so ca. 20-30 Minuten. Festkochende Sorten, wie Cilena oder Belana eignen sich am besten für Grillkartoffeln.

Romanasalat vom Grill

Zutaten für 4 Personen

4 Romanasalatherzen

4 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

30 g Parmesan

Zubereitung

Salatherzen waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Mit je 1 EL Olivenöl bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten rösten. Parmesan hobeln, auf den fertigen gegrillten Salat geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.





SCHOKOBANANE vom Grill

So einfach, so genial! Das perfekte Dessert zum Schlemmen danach.
Schön angerichtet - hat noch keiner nein gesagt, egal wie viel Grillfleisch
es davor gab.

Zutaten für 4 Personen

4 reife Bananen (Schale darf schon braun sein)
100 g Vollmilchschokolade
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Bananen längs einschneiden, an den Enden jeden Schnittes einen Schnitt quer, so dass mittig die Schale entfernt werden kann und ein Bötchen entsteht.
Bananen mit etwas Zitronensaft beträufeln.
Schokoladentafel in Stücke brechen und Bananen damit befüllen.

10-15 Minuten auf den Grill legen, bis die Schale schwarz wird. Banane direkt auslöffeln.

Sag mir die drei
schönen Worte!
„Grill ist an!“

A close-up photograph of a grill with several carrots and peas. The carrots are coated in a golden-brown marinade and are being grilled on a black metal grate. Some peas are also visible on the grill. The background is a blurred green field.

Gegrillte Möhren mit karamellisierter Orangenmarinade

Zutaten für 1 Bund Möhren

- 1 Bund Möhren
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Butter, geschmolzen
- 2 EL Zucker
- 2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- Prise Salz & Chili

Zubereitung

Das Grün der Möhren bis auf 3 cm abschneiden. Möhren schälen und 5 min. in Wasser blanchieren (nicht zu lange!). Die Marinade aus der flüssigen Butter, Balsamicoessig, Zucker, geriebener Orangenschale, Orangensaft, Salz und Chili zubereiten. Die Möhren in der Marinade schwenken und min. 30 min. durchziehen lassen.

Möhren 5-7 Minuten auf dem heißen Grill grillen und regelmäßig wenden.

Nahezu 100% der
Lindchen-Möhren stammen
aus dem eigenen Anbau.

7 PFIFFIGE GRILL-TIPPS



1 HOLZKOHLE-, GAS- ODER ELEKTROGRILL?

Der Vielseitige: Der Holzkohlegrill ist der Klassiker. Es gibt ihn in verschiedenen Größen und Formen. Er eignet sich gut fürs Grillen zu Hause oder auch unterwegs. Kleine Exemplare lassen sich gut transportieren.

Der Genaue: Der Gasgrill ist das Gerät der Wahl für alle, die gerne sofort mit dem Grillen loslegen wollen und nicht erst warten möchten, bis die Holzkohle heiß ist. Er grillt temperaturgenau und sehr sauber und entwickelt nur wenig Rauch.

Der Unkomplizierte: Mit dem Elektrogrill kann ebenfalls direkt losgegrillt werden. Er eignet sich gut für die kleinen Grilltreffen auf dem Balkon und lässt sich einfach und unkompliziert reinigen.

2 SICHERHEIT GEHT VOR!

Brennspiritus sollte daher auf keinem Fall verwendet werden.

3 TOFU RICHTIG GRILLEN

Presse Tofu vor dem Grillen einige Stunden mit einem Küchentuch aus, marinieren ihn und grille ihn anschließend. So wird die Marinade besser aufgenommen und der Tofu lässt sich besser grillen.

4 HALTE DEINEN GRILL SAUBER

Aschereste können die Luftzufuhr blockieren und den Geschmack des Grillguts beeinträchtigen. Daher sollte der Rost und der Grill nach dem Abkühlen ordentlich gereinigt werden.

5 DIE RICHTIGE REIHENFOLGE BEIM FLEISCH

Zuerst kommt Schweinefleisch, dann das Geflügel, gefolgt von Würstchen und Fisch. Ganz zum Schluss wird das Gemüse sowie Rindfleisch gegrillt.



GEMÜSE GRILLEN

SO WIRD ES RICHTIG LECKER!

6 NUR EIN HEISSER GRILL IST EIN GUTER GRILL



Erst wenn der Grill seine Betriebstemperatur erreicht hat, solltest du mit dem Grillen anfangen. Dabei benötigt ein Gasgrill etwa 10 Minuten und ein Holzkohlegrill meistens 30 Minuten. Ist die Holzkohle auf dem Holzkohlegrill komplett mit einer grauen Schicht überzogen, kann es auch hier losgehen.

7 INDIREKTES GRILLEN

Beim Grillen arbeitet man häufig mit zwei Temperaturzonen. Ein Bereich mit hoher Hitze, damit das Fleisch eine schöne, braune Kruste erhält und einem zweiten Bereich mit geringer Hitze zum Garziehen. Diesen zweiten Bereich nennt man indirekte Hitze. Beim Grillen mit Holzkohle kannst du diesen Bereich einfach schaffen, indem du die Kohle so verteilst, dass in einem Bereich viel und im anderen Bereich wenig Kohle liegt. Beim Gasgrill kann man einfach die Gaszufuhr der Brenner regulieren.

Wenn du diese Tipps beherzigst, steht dem vegetarischen Grillvergnügen mit einem **optimalen Grill-Aroma** für jede Sorte nichts im Weg. So wird das Gemüse gleichmäßig gegrillt und bleibt bissfest und saftig:

Gemüse in gleichmäßige Streifen oder Scheiben schneiden: So wird es davor bewahrt, dass es außen zu schnell Farbe annimmt, aber innen noch nicht gar ist. Die Stücke lassen sich am optimalsten grillen, wenn sie je nach Wassergehalt etwa 0,5 bis 2,5 Zentimeter dick sind.

Stark wasserhaltiges Gemüse wie Zucchini neigt auf dem Grill dazu zu zerkothen. Es sollte deshalb eher indirekt gegrillt werden. Vor dem Grillen gut abtupfen und leicht mit hitzebeständigem, Öl bepinseln. Das Öl schützt es vor Verdunstung, und wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Gemüsesorten mit längerer Garzeit werden bissfest vorgekocht, um sie anzupassen.

Die optimale Temperatur für Gemüse auf dem Grill liegt zwischen 180 und 220 Grad.

TIPP!
**PROBIERE MAL UNSERE
KÄSEGRILLER. DIE KÄSEGRILLER
AUS FRISCHEM SCHWEINEFLEISCH
SIND FÜR KÄSELIEBHABER
GENAU DAS RICHTIGE.**



NACKENSTEAK

Besonders kräftiges Muskelfleisch, das sich durch seine Saftigkeit und Zartheit und dem intensivem Fleischgeschmack auszeichnet. Der hohe Anteil an Fett sorgt für den guten Geschmack und hält das Fleisch beim Grillen schön zart.



GRILLGUT VOM PFALZDORFER LANDSCHWEIN



**PROBIERT MAL UNSERE KÖNIGSKLASSE
VOM DUROC-SCHWEIN**

Wusstest du, dass Fleisch vom Schwein zu den beliebtesten Fleischsorten beim Grillen gehört? Für das optimale Geschmackserlebnis beim Grillen sollte Schweinefleisch mit etwas mehr Fett in der Muskulatur gewählt werden, das sogenannte marmorierte Fleisch. Fett ist Geschmacksträger und sorgt bei der Zubereitung für saftiges Fleisch.

KRAKAUER

Die Krakauer besteht aus magerem Schweinefleisch, Speck und verschiedenen Gewürzen. Es ist eine grobe geräucherte Wurst im Naturdarm, die gebraten, gekocht und sogar roh verzehrt werden kann. Dadurch ist die Krakauer Wurst vielseitig einsetzbar und lässt sich in vielen Gerichten verwenden, aber auch besonders gut grillen.



SPECKLÄPPCHEN

Speck wird aus dem Rücken und dem Bauch des Schweins gewonnen. Das Fleisch kann lange gebraten werden, so dass es fett und knusprig wird. Ein absoluter Grillklassiker!



ROSTBRATWURST

Unsere Rostbratwurst aus eigener Herstellung vom Pfälzdorfer Landschwein bieten wir in 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen an.

- Rostbratwurst Natur
- Rostbratwurst Chili (angenehme Schärfe)
- Rostbratwurst Bärlauch



LUMMERSTEAK

Das Lummersteak ist ein mageres, fein-faseriges Fleisch, das eine angenehme Textur hat. Es nimmt Marinaden und Gewürze hervorragend auf, was es ideal für die Zubereitung auf dem Grill macht.



6 SCHNELLE *Salate zum Grillen*

Kunterbunt darf es sein! Leckere Grillsalate, wie die Klassiker Nudel- und Kartoffelsalat von Bäuerin Rita oder ausgefallene Salat-Varianten, wie unser bunter Quinoa-Salat mit Limettendressing oder Melonen-Feta-Sticks peppen einfach jedes Grillfest auf!

Gurkensalat mit Joghurt-Dressing

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
1/2 Bund Radieschen
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Dill
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Bianco
150 g Natur-Joghurt
1/2 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Dill fein hacken. Olivenöl, Joghurt, Balsamico Bianco, Dill und Knoblauch zu einem Dressing vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing mit den Gurken mischen.





Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen

500 g Tomaten
1 Salatgurke
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
2 rote Zwiebeln
80 g schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)
200 g Feta-Käse
2 TL Oregano
Salz
Pfeffer
80 ml Olivenöl
Saft einer Zitrone

Zubereitung

Feta in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl und dem Oregano mischen.
Gurke in kleine Stücke schneiden. Paprika und Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
Tomaten vierteln oder achteln. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Das klappt am besten, indem du alle Zutaten in ein Glas mit Schraubdeckel gibst und kräftig schüttelst. Das Dressing über den Salat geben.



Bunter Quinoa-Salat mit Limettendressing

Zutaten für 4 Personen

150 g Quinoa
1 gelbe Paprikaschoten
1/2 Gurke
300 g Cherrytomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander (oder glatte Petersilie)

Dressing-Zutaten

50 ml Olivenöl
1 EL Abrieb einer Limette
4 EL Limettensaft
2 EL Ahornsirup
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chili-Pulver
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern.
Paprika und Gurke klein würfeln, Cocktailtomaten achteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Korianderblättchen abzupfen und grob hacken.

Für das Dressing den Knoblauch fein würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Schraubglas gut schütteln. Das Dressing über den Salat geben und den Quinoa-Salat mindestens eine Stunde durchziehen lassen.



Klassischer Farmersalat

Zutaten für 4 Personen

200 g Möhren
150 g Knollensellerie
100 g Weißkohl
1/2 Stange Lauch oder Lauchzwiebeln
1 Apfel, süß (z.B. Elstar)
1/2 Zitrone
50 g Sahne, 30% Fett
4 EL Mayonnaise
80 g Joghurt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Möhre und Sellerie schälen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Weißkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden oder raspeln. Apfel in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sahne in einer Schüssel mit Zitronensaft, Joghurt und Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht gut durchziehen lassen.



Bäuerin Ritas Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen

2 kg festkochende Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Essig
1 TL Senf

Dressing-Zutaten

250 g Mayonnaise
250 g Joghurt
ggf. etwas Gemüsebrühe
10 saure Gurken, gewürfelt
2 EL Gurkenwasser
5 hartgekochte Eier
1 Bund Petersilie, gehackt
2 Bund Schnittlauch, gehackt

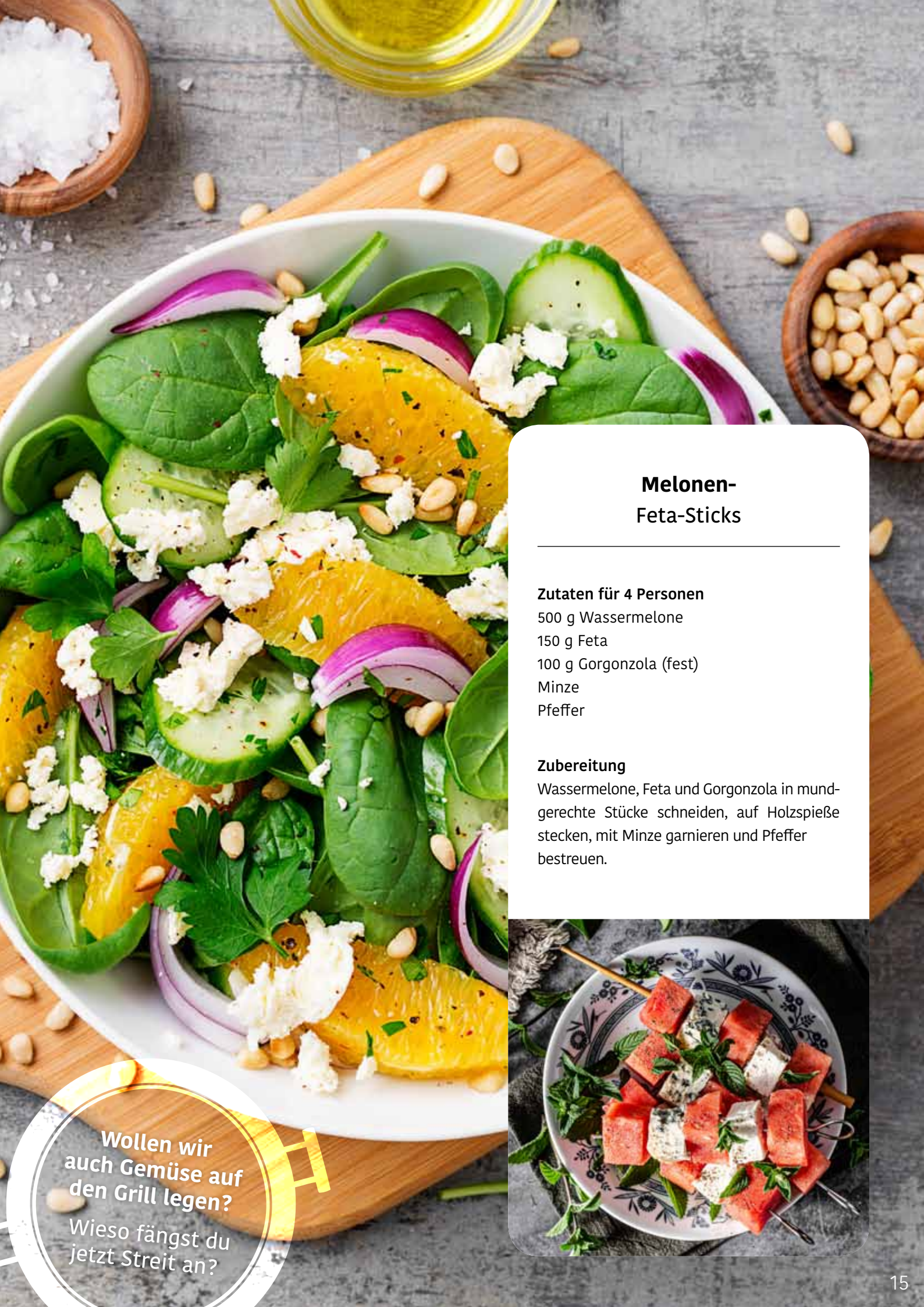
Zubereitung

Am Vortag die geschälten Kartoffeln ca. 15–20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Danach in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und für einen Tag kühl stellen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Salatsauce aus Zwiebeln, Essig, Senf, Mayonnaise, Joghurt, 2 EL Gurkenwasser und ggf. etwas Gemüsebrühe herstellen. Sauce über die am Vortag gekochten Kartoffeln geben. Gewürfelte Gürkchen, gehackte Petersilie und Schnittlauch unterheben. Mit mehr gehackten Kräutern und gepellten, geviertelten Eiern garnieren.

AUS DEM
KOCHBUCH

von
Rita Hesseling



Melonen- Feta-Sticks

Zutaten für 4 Personen

500 g Wassermelone
150 g Feta
100 g Gorgonzola (fest)
Minze
Pfeffer

Zubereitung

Wassermelone, Feta und Gorgonzola in mundgerechte Stücke schneiden, auf Holzspieße stecken, mit Minze garnieren und Pfeffer bestreuen.

Wollen wir
auch Gemüse auf
den Grill legen?

Wieso fängst du
jetzt Streit an?



Von der Sonne geküsst

Der Sommer sorgt für **die besten Früchte** im ganzen Jahr. Jetzt gibt es wieder saftige Brombeeren, knallrote Melonen, knubberdicke Kirschen und süß-saure Stachelbeeren.

Eine luftig lockere Krümeltorte mit Stachelbeeren darf auf dem Sonntagstisch von Familie Hesseling nicht fehlen. Die Krümeltorte ist eins der liebsten Rezepte von Bäuerin Rita aus ihrem Kochbuch „Lindchen schmeckt“.

TIPP
ALTERNATIV ZU EISFÖRMCHEN
KANNST DU DAS EIS AM STIEL IN
EINEM SAUBEREN JOGHURTBECHER
ODER PLASTIKBECHER MIT EINEM
EISSTÄBCHEN ZUBEREITEN.

Zutaten
1 Kg Wassermelone
150 g Naturjoghurt
2 Kiwis

Zubehör
1 Eisform
8 Eisstile
Pürrierstab oder Mixer

Meloneneis am Stiel

Wassermelone aus der Schale schneiden, entkernen und fein mixen. Die Eisförmchen zu 2/3 mit der Wassermelonen-Masse füllen. Stäbchen in die Förmchen stecken und für 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

Nach einer Stunde 2 TL Joghurt auf die angefrorene Wassermelonen-Masse geben. Nochmal für 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Kiwi schälen und fein mixen. Die Förmchen bis zum Rand mit der Kiwi Masse auffüllen. Für mindestens 6 Stunden komplett durchfrieren lassen.



Krumeltorte mit Stachelbeeren

Zutaten für 12 Tortenstücke Mürbeteigboden

200 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
100 g Zucker
1 TL Backpulver

Füllung

1 EL Butter
3 EL Zucker
1 Tütchen Mandelblättchen
750 g frische Stachelbeeren
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 1/2 Becher Sahne
1 Pck. Sahnesteif
500 ml heißes Wasser
2 EL Zucker

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Mehl und Backpulver mischen und mit 125 g Butter, 100 g Zucker und dem Ei zu einem Mürbteig verarbeiten. Den Teig teilen und in zwei mit Backpapier ausgelegte und gefettete Springformen (ø 28 cm) verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen und auskühlen lassen.

Einen der beiden Mürbeteigböden zerbröckeln und mit 1 EL Butter, 1 EL Zucker und 1 Tütchen Mandelblättchen auf einem Backblech oder in der Pfanne rösten. Die Stachelbeeren in 500 ml heißem Wasser und 2 EL Zucker ziehen lassen. Dann abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Diese mit einem Päckchen Vanillepuddingpulver andicken.

1 1/2 Becher Sahne mit Sahnesteif und etwas Zucker steif schlagen. Den zweiten Mürbeteigboden auf eine Platte legen und mit einem Tortenring umfassen. Etwas Sahne auf den Boden geben.

Die Hälfte der Stachelbeeren darauf verteilen, anschließend die Hälfte der Sahne und darauf die Hälfte der Krümel. Mit der zweiten Hälfte der Stachelbeeren und der Krümel die Schichtung wiederholen.

Den Kuchen nochmals kaltstellen und genießen.



Dieses Rezept stammt aus dem Kochbuch „Lindchen schmeckt“

MEHRJÄHRIGE WINTERHARTE STAUDEN

Schmetterlinge, Bienen und Hummeln tummeln sich rund um die Staudenvielzahl jetzt im Sommer. Vor allem Dauerblüher, die den ganzen Sommer lang blühen, sind besonders beliebt. Stauden sind winterharte Pflanzen, die wenig oder nicht verholzen. Sie ziehen sich im Winter zurück und gedeihen jedes Jahr aufs Neue!

Eine schöne Ergänzung zu Stauden sind einjährige Pflanzen, die nicht winterhart sind oder Zwiebelgewächse. Fülle die Lücken zwischen den Stauden im ersten Jahr doch mit z.B. Dahlien, so wird die komplette Fläche auch im ersten Jahr schon komplett bewachsen. Bereits nach 2 bis 3 Jahren schließen die meisten Staudenpflanzen die Fläche komplett und das Unkrautwachstum wird unterdrückt. Bodendecker passen ebenfalls zu Stauden. Die flach wachsenden Pflanzen sind eigentlich immergrün und bedecken den Boden, indem sie Ausläufer bilden. Hier gibt es auch blühende Sorten, wie z.B. Polsterphlox, Mauerpfeffer, Storchenschnabel, Sonnenröschen.

Auch auf dem Balkon und der Terrasse gedeihen Stauden sehr gut. Im ausreichend großem Pflanzgefäß fühlen sich viele Stauden in Kübeln und großen Töpfen wohl.



Einfach in den Garten gehen und sich seinen eigenen Blumenstrauß pflücken klingt gut, oder? Viele Staudenarten eignen sich großartig als Schnittblumen für die Vase. Achte auf folgende Dinge, damit deine Staude sich nach dem Schnitt erholen kann und du lange Freude an deinen Schnittblumen hast:

- Am Abend vor dem Schnitt die Blumen nochmal gut gießen, so können sie sich nachts von der warmen trockenen Luft des Sommertages erholen.

- Schneide am besten früh morgens. Die Stauden haben dann über Nacht genug Wasser gezogen und halten dadurch länger.

- Verwende ein scharfes Messer oder eine scharfe Schere.

- Schneide möglichst schräg, um die Schnittfläche zu vergrößern. So können die Blumen mehr Wasser aufnehmen.

SOMMERZEIT IST TOMATENZEIT – IM GARTEN UND IN DER KÜCHE



Im Sommer haben Tomaten Hochsaison. Viele bunte Sorten, jede schmeckt anders. Grüne Tomaten schmecken weniger süß als die roten. Die schwarze Rispen tomate schmeckt meist noch fruchtiger und intensiver als die üblichen Cocktailtomaten. Dagegen erscheint die klassische rote Salat-tomate im Vergleich langweilig. Es lohnt sich, auch mal Tomaten in anderen Farben und Formen zu probieren.



Wusstest du, dass Besonders das Lycopin in Tomaten sehr speziell ist?

Es ist ein Antioxidans, das freie Radikale einfängt. Lycopin schützt die Tomate vor der Sonne - und uns kann es vor bestimmten Krebsarten schützen oder auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



BUNTER TOMATENSALAT MIT BURRATA

Zutaten für 4 Personen
 1 kg gemischte bunte Tomaten
 4 EL Pinienkerne
 4 Burrata oder Mozzarella
 10 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 1 Topf Basilikum
 Salz & Pfeffer



Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben. Auf einem Teller auskühlen lassen. Tomaten waschen. Große Tomaten vierteln oder achteln, Cocktailtomaten halbieren. Auf 4 Teller verteilen. Tomaten mit etwas Salz bestreuen (hier eignet dich grobes Meersalz gut).

Burrata in mundgerechte Stücke reißen oder am Stück auf die Tomaten geben. Bunten Tomatensalat mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Für das Pesto Olivenöl, restliches Basilikum und Knoblauchzehe mit Salz und Pfeffer grob pürieren.

Das Pesto auf den Salat verteilen. Dazu passt frisches Baguette.

WUSSTEST DU,

DASS ES BUNTEN BLUMENKOHL GIBT?
FARBIGER BLUMENKOHL VERLIERT SEINE
SCHÖNE FÄRBUNG, WENN MAN IHN IN
WASSER KOCHT.

UNSER TIPP: AL DENTE GAREN UND DIE
RÖSCHEN IN EISWASSER TAUCHEN.
BEIM BRATEN BLEIBT DIE FARBE
WEITGEHEND ERHALTEN.

TIPP:

KOHLRABI-BLÄTTER SCHMECKEN
WIE DIE KNOLLE, ENTHALTEN ABER
DOPPELT SO VIEL VITAMIN A UND C.
DU KANNST SIE ROH IM SALAT
ESSEN ODER ALS DEKORATION
AUF DEIN GERICHT LEGEN.



JETZT FRISCH VOM FELD KOHLRABI, BROKKOLI UND VIELE WEITERE KOHLSORTEN

KOHLRABI

wächst als weiße und violette Knolle auf den Feldern rund um Uedem. Entscheidend für seine Zartheit ist eine frühe Ernte, aber auch das zeitnahe Verarbeiten und Verzehren nach dem Einkauf innerhalb weniger Tage. Längere Lagerzeit kann ihn holzig werden lassen. Als Rohkost mögen ihn sogar Kinder.



BLUMENKOHL

aus dem Ofen ist ein echter Klassiker. Blumenkohl kann roh, gedünstet, gebacken oder gekocht verzehrt werden. Probiere doch mal unseren ganzen Blumenkohl aus dem Ofen!

BROKKOLI

schmeckt frisch nach der Ernte einfach am besten! Täglich erntet das Lindchen-Team auf den umliegenden Feldern den gesunden Sommerkohl, um ihn frisch im Hofladen anbieten zu können. Das grüne Gemüse enthält u.a. die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.



DAS REZEPT
FINDEST DU HIER!



Tipp: Der Strunk kann genauso wie die zarten Röschen des Brokkoli gegessen werden. Den Strunk solltest du lediglich von holzigen Stellen befreien und schälen. Dann kannst du ihn kleinschneiden und beim Kochen mit verwenden.

A top-down view of a plate of green beans. The beans are vibrant green and appear to be sautéed or roasted, with some small brown spots on their surface. They are piled on a light-colored ceramic plate with a rustic, slightly irregular edge. To the left of the plate, there is a small white bowl containing a whole garlic bulb and several fresh basil leaves. Scattered around the bowl and plate are several almonds. The background is a dark, textured wooden surface. The text 'BOHNEN GESUNDE PROTEIN-LIEFERANTEN' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the bottom right portion of the image.

**BOHNEN
GESUNDE PROTEIN-
LIEFERANTEN**



Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sind reich an **Vitaminen und Proteinen** (Eiweiß). Sie sind wahre Multitalente. Typisch für die deutsche Küche sind Bohnen. Dazu zählen verschiedene Sorten von Buschbohnen, dicken Bohnen und Stangenbohnen, die sich in ihrer Form unterscheiden. Sie haben von Juni bis Oktober Saison und werden hier in der Region angebaut.

Die Lindchen-Bohnen im Überblick

BUSCHBOHNEN (Grüne Bohnen oder Prinzessbohnen) können komplett mit Hülsen gegessen werden. Es reicht, sie vor der Zubereitung zu putzen, die Enden abzuschneiden und bei Bedarf die Fäden zu entfernen.



Bei **DICKEN BOHNEN** (Acker- oder Sau-
bohnen), sind die Schoten nicht essbar, sondern nur die Kerne. Diese aus der Schote pulen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken und die dicke Haut entfernen.



STANGENBOHNEN werden „geschnippelt“. Schnippelbohnen sind in feine Streifen geschnittene Bohnen. Grund für diese Methode ist, dass fast ausgereifte Stangenbohnen recht hart sind und Fäden haben, die beim Essen stören.



GELBE WACHSBOHNEN werden auch gelbe Bohnen oder Butterbohnen genannt. Sie sind die helle, mildere und zarter schmeckende Variante der grünen Prinzessbohne.





BOHNENKRAUT PASST NICHT NUR ZU BOHNEN

Besonders gut harmoniert Bohnenkraut mit Hülsenfrüchten wie Bohnen. Aber auch Fleischgerichte lassen sich damit geschmacklich sehr gut verfeinern. Das Kraut schmeckt frisch und etwas

scharf und hat ein sehr intensives Aroma, das an Thymian erinnert. Es kann zerkleinert oder in ganzen Zweigen, sowohl getrocknet als auch frisch, verwendet werden.





Klassischer Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen

750 g grüne Bohnen oder Wachsbohnen
3 Stiele Bohnenkraut
2 Zwiebeln
3 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1/2 TL Chiliflocken
50 g Mandelblättchen
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Grüne oder Wachsbohnen waschen und abtropfen lassen.

Enden beidseitig abschneiden, Bohnen je nach Größe halbieren. Bohnenkraut waschen. Bohnen mit Bohnenkraut in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10-15 Minuten bissfest garen. Zwiebeln schälen und ganz fein würfeln.

Essig, Öl, 1 EL Wasser, Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer und Chiliflocken gut verrühren. Bohnen in ein Sieb abgießen, Bohnenkraut entfernen. Bohnen, Zwiebelwürfel und Dressing gründlich vermengen. Mandelblättchen in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Bohnensalat im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.



Lösungswort
 Scanne den Code per Handy ein und sende uns dein Lösungswort.

1. Auf welchem Grill grillt man ohne Kohle?
2. Welche Grillwürstchen haben es in sich?
3. Vom Pfalzdorfer Landschwein gibt's ...?
4. Das solltest du auf keinen Fall beim Grillen verwenden!
5. Zum Nachtisch gibt es dieses Obst vom Grill!
6. Mit Würstchen aus Tofu grillt man...?
7. Aus der Glut schmecken sie besonders gut!
8. Was grillt man rundherum?

GEWINNE EINEN GREEN EGG LARGE STARTER SET IM WERT VON 2.000 EURO!



Das Green Egg Large Set enthält

neben dem Big Green Egg Large Grill die wichtigsten Basics. Dazu gehören: convEGGtor Large, Grillanzünder, IntEGGrated Nest+Handler Large, Holzkohle 4,5 kg.



RUND UM SOMMERBEEREN

10 Dinge, die du über die süßen Früchte wissen solltest

1

Übrig gebliebene Erdbeeren lassen sich gut zu Marmelade einkochen.

2

Wer auch im Winter etwas von den kleinen Früchten haben möchte, kann Beeren ganz einfach einfrieren. Davor solltest du sie vorsichtig waschen und von allem Grün befreien.

3

Himbeeren gibt es nicht nur in rosa, sondern auch in Gelb!

4

Himbeeren und Brombeeren mögen es in einem Wasserbad gewaschen zu werden anstatt unter fließendem Wasser. So werden sie nicht beschädigt.

5

Beeren enthalten eine Menge Wasser, daher halten sie sich bei Zimmertemperatur maximal nur einen Tag. Im Kühlschrank kannst du die meisten Beeren 2-3 Tage aufbewahren.

6

Die Heidelbeere hat viele Namen! Sie wird unter anderem als Schwarzbeere, Blaubeere, Wildbeere oder Waldbeere bezeichnet.

7

Die größten Erdbeersorten werden etwa so groß wie Äpfel.

8

Alle Arten von Beeren lassen sich auch als Eiswürfel verwenden. Einfach gefrorene Beeren in ein Getränk geben. Sieht hübsch aus und schmeckt!

9

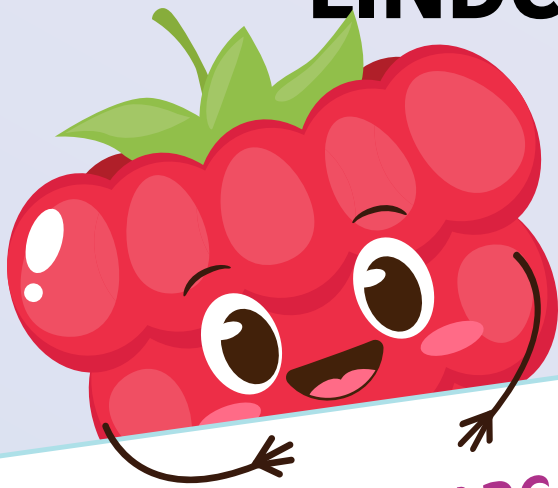
Beeren sind super gesund!

10

Beeren schmecken im Kuchen, als Smoothie, im Porridge, im Salat oder einfach pur am besten.



LINDCHEN *Junior*



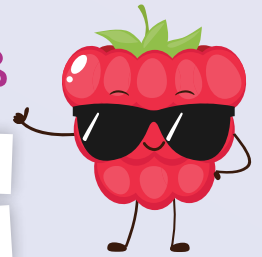
Das Beeren ABC
Welche Beere schmeckt süß und welche etwas säuerlich?

süß

Himbeeren

Brombeeren

Erdbeeren

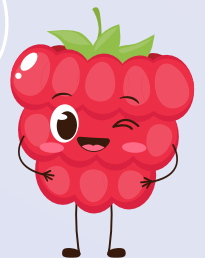


Säuerlich-süß

Himbeeren

Johannisbeeren

Stachelbeeren



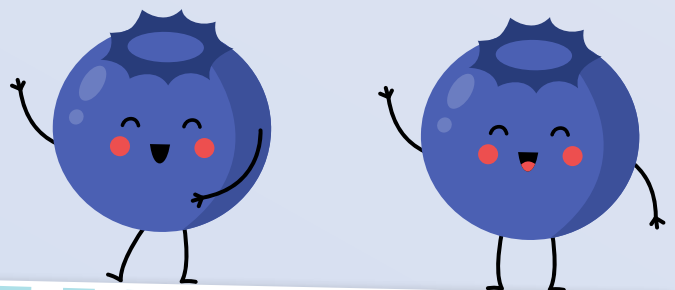
AUTSCH - das pickt!
Wusstest du, dass Himbeeren und Brombeeren Dornen an den Zweigen haben? Wenn du sie also frisch im Garten pflücken willst, sei ganz vorsichtig dabei und nimm nur die Frucht in die Hand.



Schon ausprobiert?

Steck deine Himbeeren einfach auf deine Finger! So hast du gleich 10 der süßen Fröchtchen „griffbereit“

Finde die 3 Blaubeer-Unterschiede!



Hmmm leckeres Beereneis selber machen!



Zutaten für 4 Becher (ca. 250 ml)

400 g Himbeeren (oder andere Beeren)

400 g Joghurt

2 TL Honig, 1 EL Zitronensaft

Wasche die Himbeeren kurz ab und püriere sie mit einem Stabmixer. Streiche das Himbeerpüree durch ein feines Sieb, um die Kerne zu entfernen. Rühre den Honig, Joghurt und Zitronensaft unter. Die Masse in die Formen verteilen und das Himbeerpüree draufgeben. Das Ganze kurz verrühren und über Nacht im Tiefkühlfach durchfrieren lassen.

LINDCHEN KANN MEHR ALS OBST & GEMÜSE



Dein erster
Korb!
GRATIS.



OBST AM ARBEITSPLATZ | FRUITY OFFICE

Wir liefern dir das beste Obst aus der Saison direkt an deinen Arbeitsplatz. Unsere Obstkörbe werden täglich frisch per Hand zusammengestellt, damit du nur die besten Früchte erhältst.

www.lindchen.de/fruity-office

FACEBOOK & INSTAGRAM

Werde Teil unserer Community, erhalte Tipps zu unseren saisonalen Produkten und nimm an fruchtigen Gewinnspielen teil.



facebook



Instagram

LINDCHEN GROSSHANDEL

Frische gibt es vom Lindchen nicht nur für Privatkunden! Seit nunmehr 20 Jahren bedient das Lindchen Großküchen, Hotels, Restaurants, Wiederverkäufer und nahezu alle Bereiche der Gastronomie.

www.lindchen.de/grosshandel

LIEFERANT FÜR SCHULOBST

Obst und Gemüse machen fit für den Schulalltag.

<https://lindchen.de/schulobst>

LINDCHEN WOCHENANGEBOTE

Saisonal, regional und kunterbunt! Jeden Freitagmorgen gibt es beim Lindchen neue Wochenangebote für euch. Und nicht nur das! Gratis Draufgaben, wie 10 Landeier, einen Rotkohl oder einen Topf Callunen zu jedem Sack Kartoffeln gibt es außerdem.

WWW.LINDCHEN.DE



NEWSLETTER

Erhalte wöchentlich neue Angebote, News und Rezepte rund um frisches Obst, Gemüse, Balkon- und Beetpflanzen, Wurstwaren vom Pfälzdorfer Landschwein uvm. Melde dich jetzt für den Lindchen Newsletter an!

www.lindchen.de/newsletter

LINDCHENJOBS

Werde ein Teil des Lindchen Teams!

Wir suchen Auszubildende,

Groß- und Einzelhandelskaufleute,

Verkäufer/innen und Auslieferungsfahrer/innen.

www.lindchen.de/jobs

KOCHBUCH

von

Rita Hesseberg



LINDCHEN KOCHT

In unserem Rezeptportal findest du saisonale Rezepte zum Nachkochen:

www.lindchen.de/rezepte



ONLINESHOP

Online vorbestellen und deine Produkte im Großhandel abholen.

Im Lindchen Onlineshop

unter www.lindchen.de/shop

bequem von Zuhause aus möglich.



FREUT EUCH JETZT SCHON

Auf das Kartoffeln-
selber-sammeln beim
Lindchen!



IMPRESSUM

Herausgeber:

Bauernmarkt „Lindchen“ GmbH

Am Lindchen 3

47589 Uedem – Keppeln


Handelsregister: HRB 2438


Registergericht: Amtsgericht Kleve

Satz und Layout: kletik.de

Titelfoto: Adobe Stock: Alexander Raths;
iStock: S. 2: Andrii Yalanskyi; S. 4: ALLEKO;
S. 5: Saaster; S. 6: Fetrinka; S.7: zi3000;
S. 8, S. 9: Baks; S.12: YelenaYemchuk; S. 14: arfo;
S. 17 baibaz; S. 18 AlinaMD; S. 19 Irina Taskova;
S. 19 beavera; S. 19 vanillaechoes;
S. 24: lantapix; S. 24 Elena Glomazdo;
S. 25: DronG; Adobe Stock: S. 10,
S. 11: Alexander Raths; S. 13: Stone Shoaib;
S. 13 Alfazet Chronicles;
S. 14, S. 15 Nelea Reazanteva; S. 22 lily_rocha;

FOLGE UNS

 facebook.com/bauernmarkt lindchen

 instagram.com/bauernmarkt lindchen