



Melanie Hühn, Stefanie Höll und Claudia Müller (v.l.n.r.) beantworten Ihnen alle Fragen rund um die Biokiste

### Unser Biokisten-Team hat immer ein offenes Ohr

Sie erreichen unsere drei Mitarbeiterinnen Melanie Hühn, Stefanie Höll und Claudia Müller über den Sommer wie folgt:

Montag bis Donnerstag, von 7-15 Uhr und Freitag, von 8-14 Uhr.

Sie beantworten Ihre Fragen rund ums Biokisten-Abo: zum Beispiel zu den verschiedenen Größen, der Zusammenstellung, der Lieferung zu Ihnen nach Hause usw. Außerdem nehmen Sie natürlich Ihre Bestellungen entgegen und haben immer ein offenes Ohr für Ihre Anregungen.

### Nachrichten aus der Gärtnerei

Die Hitze setzt den Menschen und Pflanzen zu. Paprika und Brombeerfrüchte verkochen regelrecht. Alle Feldarbeiter machen mittags anstatt einer derzeit zwei Stunden Pause, sonst ist es nicht durchzuhalten. Gerade Hacken und Jäten in der prallen Hitze ist Schwerstarbeit.

Wir ernten jetzt neu in diesem Jahr rote Paprika, grüne und gelbe Spitzpaprika, Strauchtomaten, rote, schwarze und eierförmige Cocktailtomaten. Weiter geht es mit der Ernte bei Bohnen, Lauch, Staudensellerie, Bundzwiebeln, Salaten, Kräuter, Himbeeren, Brombeeren und Zuckermais.

Für die Herbsternste pflanzen wir diese Woche Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Wirsing, Weißkohl und Grünkohl.

Auch Erdbeeren pflanzen wir diese Woche – für die Ernte nächstes Jahr im Mai.



Die Hitze verbrennt einzelne Zellen an Brombeerfrüchten und -blüten.

Ihr **Georg Schmälzle**, Gärtnermeister

### Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-18 Uhr

### Auf dem Wochenmarkt in Rastatt

Samstag 8-13 Uhr

### Auf dem Wochenmarkt am Gutenbergplatz in Karlsruhe

Samstag 7-13 Uhr



---

# Rezepte, Tipps & Infos

---

## Rezept: **Panzanella**

(Sommerlicher toskanischer Brotsalat)

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Weißbrot, Ciabatta-Brot  
150 ml Olivenöl  
1 große rote Zwiebel, fein gehackt  
4 bis 5 große reife Tomaten  
1/2 Salatgurke, klein gewürfelt  
4 große reife Tomaten, klein gewürfelt  
2 Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt  
1 Handvoll Kapern  
25 ml Weißwein- oder Apfelessig  
1 Prise Zucker  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Bund Basilikum, Blätter abgezupft

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- In einem Backofenbräter das Brot in der Hälfte des Olivenöls wenden. Backen bis es goldbraun und knusprig ist. Dazwischen gelegentlich schüt-teln.
- Das geröstete Brot leicht abkühlen lassen und zusammen mit den Zwiebeln, Tomaten, Staudensellerie, Gurke und Kapern mischen. Das restliche Olivenöl mit dem Essig und Zucker vermengen und großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter grob zerrupft hinzu-geben und alles mischen.
- Der Salat kann sofort serviert werden oder noch ca. 20 Minuten lang stehen lassen damit sich die Aromen verbinden.

## Rezept: **Zwetschgen-Chutney**

### Zutaten

Ca. 1,8 kg Zwetschgen  
25 g Salz  
75 g frische Ingwerwurzel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL gehackte Chillischoten  
220 ml Obstessig  
0,8 kg braunen Zucker  
Saft von 2 Limetten

- Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Geschälten Ingwer, Chillischoten und Knoblauch-zehen mit Mörser zerstoßen und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 5 bis 6 Stunden ziehen lassen.
- Danach 1 Stunde auf kleinster Flamme köcheln lassen und heiß in Gläser füllen.
- Schmeckt kalt gut zu gegrilltem Geflügel oder Gemüse, aber kann auch mit verschiedenen Käsesorten gegessen werden.

---

## Der Hofladen hat Sommerpause

Vom 1. bis 31. August hat unser Hofladen geschlossen. In dieser Zeit liefern wir auch keinen Käse, keine Trockenwaren, keine Joghurt- und Milchproduk-te ... Brotbestellungen sind hiervon ausgenommen.

Geöffnet hat der Hofladen dann erstmals wieder am Freitag, 4. September, von 12-18 Uhr.

## Unterstützung auf 450 €-Basis gesucht

Zur Unterstützung unseres Verkaufsteams immer samstags auf dem Gutenbergplatz in Karlsruhe suchen wir eine freundliche und zuverlässige Aushilfe (m/w) auf 450 €-Basis. **Bewerben Sie sich!**  
per Mail: [bio@schmaelzle.com](mailto:bio@schmaelzle.com)  
oder telefonisch: 07223/6361  
Wir freuen uns auf Sie!