



# HAMSTERBACKE

## Newsletter

### Februar 2025

Welche Themen interessieren dich?  
Schreib uns deine Wünsche gerne an  
[oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de)

## NEU IM SORTIMENT



- **Getrocknete Tomatenhälften**, sonnengetrocknet aus der Türkei – perfekt für Salate, Bowls und mehr.
- **Macadamianüsse**, süß-salzig, von Tarabao.
- **Gefriergetrocknete Erdbeerstückchen** – ideal fürs Müsli oder zum Knabbern.
- **Buchenholz-Zahnbürsten** für Erwachsene und Kinder mit Wechselkopf – jetzt mit farbigen Endstücken aus Bio-Kunststoff.
- **Faire Nuss-Bolognese** – würzige vegane Bolognese-Mischung aus gerösteten Cashews & Paranüssen, in 5 Minuten fertig, 100 % natürliche Bio-Zutaten.



## REZEPTIDEE

### Mediterraner Couscous-Salat mit getrockneten Tomaten

Leicht, aromatisch und perfekt als Beilage oder Hauptgericht!

#### Zutaten (für 2–3 Personen):

- 150 g Couscous
- 300 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- 6–8 getrocknete Tomatenhälften, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 50 g Feta (optional, für die vegane Variante weglassen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Oregano oder Thymian
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

#### Zubereitung:

- Den Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen, abdecken und 10 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen die getrockneten Tomatenhälften in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel, Gurke und Paprika klein schneiden.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
- Das geschnittene Gemüse, die Tomaten und (falls gewünscht) den Feta unterheben.
- Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tipp: Für extra Geschmack kannst du geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne hinzufügen!



## NEU IM TEAM

In der Weihnachtspause hat sich unsere langjährige Küchen-Mitarbeiterin spontan entschlossen, den Dienst zu quittieren: die Gewerbe-Spülmaschine war zur Weiterarbeit nicht mehr zu überreden und musste kurzfristig ersetzt werden. Da blieb uns nichts anderes übrig, als schnellstmöglich für Ersatz zu sorgen. Nun ist die neue Kollegin schon bestens eingearbeitet und glänzt in der Küche mit täglicher Spülroutine!



## AUS EIGENER HERSTELLUNG

Neu im Sortiment und zugleich eine kleine Premiere: Unser hausgemachter Apfelessig! Hergestellt in der Hamsterbacke aus dem Streuobstwiesen-Apfelsaft des Landschaftspflegeverbands Weidenberg und Umgebung e.V. Einen regionalen Produzenten für Apfelessig konnten wir leider nicht finden – außer einer Manufaktur westlich von Nürnberg, deren Preisniveau bei stolzen 22 EUR pro Liter liegt. Also haben wir kurzerhand selbst Hand angelegt!



Die Herstellung läuft in zwei Schritten ab: Erst wird Apfelsaft unter Zugabe von Hefebakterien zu Apfelwein vergoren. Dann vergären Essigsäurebakterien unter Einwirkung von Sauerstoff aus der Luft den Alkohol zu Essig. Der Gesamtsäuregehalt liegt am Ende bei ca. 5 % Säure.

## TERMINE

Nächster KoKreis findet am Donnerstag, den 20.02.25 um 18 Uhr im Hammerstätter Hof statt.