

NEWSLETTER OKTOBER 2021



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Hartweizen-Nudelplatten** für deine Lieblingslasagne
- **Gelbe Senfkörner** zum Senf-selber-machen und Würzen
- Zum Abwarten und Tee trinken: **Rote Fruchteeemischung und Winternachttee**
- **Lebkuchengewürz** in Vorfreude auf die Weihnachtsbäckerei
- Fairtrade **Basmatireis** aus Pakistan (ersetzt den bisherigen Duftreis)
- **Bulgur** aus Deutschland

ZUM VORFREUEN: BALD HABEN WIR AUCH GLÜHWEIN UND LEBKUCHEN FÜR EUCH!

FERTIGMISCHUNGEN

Unser Ladenteam hat sich wieder mächtig ins Zeug gelegt und euch fix & fertige Mischungen vorbereitet.

Enthalten sind nur die besten Hamster-Zutaten. Durch die schöne Verpackung im Pfandglas eignen sie sich auch perfekt als Zero-Waste-Geschenk!

Aktuell gibt es wieder unsere Schokokuchen-Backmischung und eine ganz neu für euch entwickelte Grünkernbratling-Fertigmischung! Probiert sie gleich mal aus!





LETZTE ERNTE IN UNSEREM GARTEN

Der Garten in unserem Hinterhof ist im Spätsommer und Herbst noch einmal prächtig gediehen. Bei der letzten großen Ernte gab es Kapuzinerkresse, Mangold, Tomaten und verschiedene Kräuter! Wir freuen uns schon auf die nächste Garten-Saison und sind gespannt, was wir im kommenden Jahr alles anpflanzen können!

REZEPTIDEE: BULGUR–GEMÜSEPFANNE MIT JOGHURT– ODER ERDNUSSSAUCE

Für 3-4 Portionen

350ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen

175g Bulgur waschen, in kochende Brühe einstreuen und mit Restwärme ausquellen lassen

300g Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Wasser 3-5 Minuten blanchieren

150g Möhren putzen und raspeln

250g Staudensellerie putzen und in dünne Streifen schneiden

4EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen

80g Sonnenblumenkerne kurz darin anrösten,

Gemüse dazugeben und 5 Minuten garen

Bulgur dazugeben

Mit **Salz, Pfeffer** und nach Vorliebe **Sojasauce, Koriander oder Zitronengras** abschmecken.

Das Gemüse kann je nach Geschmack beliebig abgewandelt werden.

Für eine **Joghurtsauce** **300g Naturjoghurt** mit einer zerdrückten **Knoblauchzehe**, etwas **Salz**, fein gehackter **Petersilie** und etwas **Minze** verrühren.

Für eine **Erdnussauce** **4EL Ernussmus** mit **3-5EL warmem Wasser**, **1TL Zitronen- oder Limettensaft**, **1EL Sojasauce** und **1TL Zucker** glattrühren.

VIEL SPAß BEIM AUSPROBIEREN UND GUTEN APPETIT!