

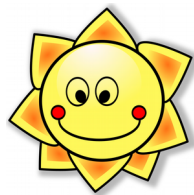
Liebe Kundinnen und Kunden!

Endlich ist es soweit: Sie halten das neue Sonnenblumen-Info in Händen. Es erscheint ja inzwischen vierteljährlich und die Sommerausgabe haben wir vollgepackt mit leckeren Rezepten! Für warme Grillabende oder einfach so, wie immer leicht, schnell und unkompliziert gemacht und vom Chef persönlich ausgedacht, getestet und optimiert! Für alle Fragen sind wir ja im Lädchen jeden Tag für Sie da. Und auf unserer liebevoll gepflegten Webseite finden Sie jede Woche die aktuellen Angebote und viele weitere Informationen.

Ja, wir sind immer noch dankbar, mit Ihnen gemeinsam den Alltag in der **Sonnenblume** trotz Corona relativ normal gestalten zu dürfen. Ja, manchmal schauen wir Ihnen nach und sind traurig. Sie reißen sich vor der **Sonnenblume** die Maske vom Gesicht und wir müssen mit unserer Gesichtssauna weiterarbeiten. Aber wir halten durch und freuen uns, dass sie uns die Treue halten! Ab dem ersten Juli gönnt Ihnen unsere Regierung ein Mehrwertsteuergeschenk. Wir werden natürlich dieses Geschenk möglichst unkompliziert an Sie weiterreichen. Das bedeutet, dass wir bei jedem Ihrer Einkäufe einfach 2% von ihrem Rechnungsbetrag abziehen. Und wir wollen weiterhin versuchen, Ihnen den Sommer zu verschönern, ... denn wir wissen ja nicht, was Sie tun ... (Achtung, Filmzitat!). Gehen Sie auf Reisen? Bleiben Sie zuhause? Alles neu für uns alle! Bei uns gibt es jedenfalls vieles, was den Sommer zuhause schöner macht: ein vielseitiges Getränkeangebot, leckeren Grillkäse, ein tolles Grillfleischangebot, verschiedenste Brotsorten zum Grillen oder fürs Pausenbrot, alle Zutaten für leichte oder sättigende Salate, frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, ... und ... und ... und. Die Umstände können wir leider nicht ändern! Aber es liegt in unserer Hand, aus jedem Tag das Beste zu machen!

Wir wünschen Ihnen einen schönen entspannten Sommer!

Ihr  – Team



Der ist ja riesig: der Portobello

In einem unserer Rezepte finden Sie den Portobello, einen ziemlich großen Pilz, der sich perfekt zum Grillen, für Burger, zum Füllen, aber natürlich auch für alle anderen Pilzgerichte eignet. Der Portobello ist keine eigene Pilzart, sondern ein riesengroßer Champignon mit breiter Hutkrempe und kurzem Stil. Er hat einen ausgeprägten kräftigen Geschmack und seine starke Textur erinnert eher an Fleisch als an Gemüse. Probieren Sie eine besondere Köstlichkeit!

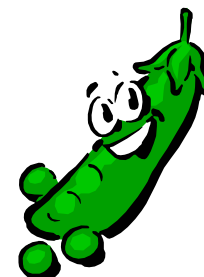
REZEPTE ZUM SAMMELN

Dreierlei Sprossen-Hummus (vegan)

Klassisches Hummus besteht ja aus gekochten, pürierten und gewürzten Hülsenfrüchten. Aber das ist dem Herrn Döhring natürlich zu einfach. Viel pfiffiger und vitaminreicher wird es mit gekeimten Hülsenfrüchten. Die kann man leicht selbst herstellen (Chef gibt Rat) oder in der **Sonnenblume** fertig kaufen. Zum Einsatz kommen Kichererbsen, Erbsen und Linsen.

Sprossen-Hummus Kichererbse

200 g Kichererbsensprossen
2-4 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Kräutersalz
2 EL Cumin (Kreuzkümmel)
4-6 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone



Sprossen-Hummus Erbse

200 g Erbsensprossen
2-4 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Kräutersalz
2 EL Majoran (getrocknet)
4-6 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone

Sprossen-Hummus Linse

200 g Linsensprossen
2-4 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Kräutersalz
2 EL Curry (mild oder scharf)
4-6 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone

So geht's:

Wer mag, kann die Sprossen 1-2 Minuten in wenig Wasser blanchieren – die Kichererbsen brauchen 5 Minuten. Das macht die Masse cremiger, geht aber etwas zu Lasten der wertvollen Inhaltsstoffe. Alle Zutaten werden mit dem Stabmixer sorgfältig püriert. Wasser zugeben, bis eine schöne sämige Konsistenz entstanden ist. Statt Wasser kann man auch Mandel-, Soja-, Hafer- oder Reisdink nehmen. Das Hummus vor dem Servieren mit frischen Kräutern nach Wahl dekorieren! Hier kommen Kresse, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Minze, Basilikum infrage – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hummus ist eine tolle Beilage zu knusprigem Brot, zu Salaten, gebratenem Reis oder Grillgerichten! Und in wenigen Minuten zubereitet!

REZEPTE ZUM SAMMELN

Portobello-Burger (vegetarisch)



Burger vegetarisch? Ohne Tofu oder anderen Fleischersatz? Probieren Sie unser Rezept mit den großen Portobello-Pilzen, die sich hervorragend zum Grillen eignen! Viel Geschmack und gesundes Gemüse! Was will man mehr?

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Focaccia-Brötchen, waagrecht halbiert
- 1 Portobello, waagrecht halbiert
- Olivenöl und Kräuter zum Marinieren
- 1/2 Mozzarella
- Pesto Genovese (aus dem Glas oder selbst gemacht)
- frisches Basilikum
- 2 dünne Tomatenscheiben (Fleischtomaten)
- 2 knackige Salatblätter

So geht's:

Die Portobello-Hälften ca. 20 Minuten lang in Olivenöl und Kräutern nach Wahl marinieren. Die Focaccia-Hälften schön knusprig grillen und die marinierten Pilze ebenfalls etwa 3-4 Minuten grillen. Dann kann der Burger zusammenmontiert werden. Die Brötchenhälften mit Pesto bestreichen, Salatblätter und Basilikumblätter darauf geben; es folgt eine Scheibe Tomate. Wieder mit Pesto bestreichen. Den Mozzarella zwischen die Pilzhälften geben, den Burger zusammenfügen, etwas flach drücken und auf einem großen Teller servieren. Nach Belieben mit Tomaten- oder Chili-Ketchup servieren!

Dazu passt ein kühles Glas Rosé oder natürlich ein kaltes (alkoholfreies) Bier!

Guten Appetit!

Alkoholfreie Biere



Voller Geschmack auch ohne Alkohol. Gerade jetzt nehmen die sonnigen Tage zu und was gibt es nach dem verdienten Feierabend oder am Wochenende Besseres, als ein gekühltes Bier? Richtig, ein gekühltes alkoholfreies Bier! Unser Sortiment an alkoholfreiem Bier ist stetig gewachsen und erfreut sich großer Beliebtheit. Heute wollen wir Ihnen einmal alle Sorten mit ein paar Worten auf einen Blick vorstellen:

Störtebeker Frei-Bier

Naturbelassenes Bier nach Pilsener Brauart, eingebraut mit Stammwürze

Störtebeker Bernstein-Weizen

Sommerlich frische Brauspezialität mit Weizen-, Caramel- und Pilsener-Braumalzen

Riedenburger Brauhaus IPA Dolden Null

Ein hopfig, fruchtiges, craftiges Bier- eingebraut als Dolden Sud, bevor die Gärung gestoppt wird

Riedenburger Ur-Helles

So soll ein echtes bayrisches helles Vollbier schmecken: Frisch, süffig, fein-herb.

Riedenburger Dinkelbier

Gesunder, isotonischer Biergenuss, kühl und dunkel

Wolfcraft

Fruchtiges und hopfiges Craft Bier mit süßen- und ganz leichten Bitter-Noten

Neumarkter Lammsbräu alkoholfrei:

Untergäriges Alkoholfrei mit ausgewogenem Malzaroma und blumiger, feinherber Hopfennote

Neumarkter Lammsbräu Radler

Erfrischend spritzig, fein abgemischt mit Zitronenlimonade, ein naturtrübes Sommergetränk

Neumarkter Lammsbräu Weiße

Obergäriges Weißbier mit intensivem Duft und malzig fruchtigem Charakter

Neumarkter Lammsbräu Dunkle Weiße

Obergäriges dunkles Weißbier mit kastanienbrauner Farbe und körperreichem Volumen

Neumarkter Lammsbräu Aktivmalz

Gebraut mit kräftigem, aromatischem und dennoch süßlichem Geschmack

NEU in der **Sonnenblume**



Curtice Brothers

Bio Tomaten Ketchup & Chili Ketchup

Uns haben die beiden fruchtigen, in der Toskana hergestellten Ketchup Sorten bereits überzeugt. Nicht nur durch ihren Geschmack, sondern auch aufgrund der tollen Geschichte hinter der Firma: Edgar und Simeon Curtice eröffneten 1868 ihren ersten Lebensmittelladen und begannen wenig später, Saucen und Gewürze aus den frischen Produkten ihres Geschäfts zu entwickeln – unter anderem einen Tomatenketchup, der durch den reichhaltigen Geschmack und die Verwendung von rot-reifen Tomaten schnell Berühmtheit erlangte.

In jeder Flasche Bio Tomaten & Chili Ketchup steckt viel harte Arbeit und eine Passion zu guter Qualität. Zu jedem Bio-Bauer, der frische Tomaten für den Ketchup liefert, besteht persönlicher Kontakt. Durch die Leidenschaft zum Produkt konnte Curtice Brothers bereits 2018 und 2019 den Great Taste Award gewinnen. Übrigens: Beide Saucen sind 100% natürlich, vegan und ohne Gluten. Und keine Angst vor Schärfe, der Chili Ketchup hat eine ganz angenehme, feine Schärfe, die den fruchtigen Tomatengeschmack nicht zu sehr überdeckt.

Paella

Jeder kennt das in Spanien beheimatete Reisgericht, bei dem so viele verschiedene Variationen möglich und der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Der Begriff „Paella“ hat seinen Ursprung im Lateinischen und bedeutet übersetzt eine Art große Platte oder flache Schüssel aus Metall. In eben dieser wird die Paella traditionell zubereitet und auch serviert.

Die traditionelle Paella, die Nationalgericht in der Region Valencia ist, besteht aus Reis, der durch Safran seine leuchtend gelbe Farbe bekommt, Gemüse und Huhn sowie Kaninchen. Gelegentlich werden auch kleine Schnecken beigegeben. Als Gemüse werden meist zerkleinerte Tomaten, grüne Bohnen sowie große weiße Bohnen verwendet. Gewürzt wird mit Salz, frischem Knoblauch und Safran. Auch Rosmarinzwige finden als Geschmacksgeber und natürlich zu Dekorationszwecken ihren Weg auf die Paella.

Auch bei der Wahl der richtigen Reissorte sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Paella gelingt mit nahezu jeder Reisart. Das Rezept des Monats bietet hier eine besondere Alternative zur klassischen Paella. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und natürlich auch beim Experimentieren mit Ihrer perfekten Paella-Pfanne.

REZEPTE ZUM SAMMELN

Geflügel-Paella-Salat

Das haben Sie so noch nicht gehört und schon gar nicht gegessen. Bei diesem sommerlichen Salat kommen garantiert Urlaubsgefühle auf! Dafür muss man in dieser Zeit nicht nach Spanien!

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g weißer Arborio Reis
- 1 l Wasser oder Gemüse-/Fleischbrühe (nach Belieben)
- 200 ml Weißwein
- Olivenöl zum Anbraten
- 400 g Hähnchenbrust-Filet, in Streifen geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, mittelgroß, in Würfel geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 200 g Fenchel, in feine Streifen geschnitten
- 100g frische Erbsen oder Zuckerschoten
- 50 g grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 große Orange, grob gewürfelt
- 1 Pck. Safran (Fäden oder Pulver – 0,5 g)
- 1 EL Rauchpaprika
- 2 EL Kräutersalz
- 6 EL Olivenöl à la Orange



So geht's:

Den Reis etwa 20 Minuten lang in Wasser/Brühe und Weißwein kochen und dann erkalten lassen. Die Hähnchenbrust-Streifen zusammen mit Knoblauch, Zwiebel, Champignons, Fenchel, Erbsen und Oliven im Olivenöl sachte, aber zügig in 8-10 Minuten anschmoren. Abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel den Reis, die Pfannenzutaten, die Gewürze und das Orangenolivenöl sehr sorgfältig vermischen. Mit der gewürfelten Orangen und nach Belieben mit frischen Kräutern ausdekorieren.

Wer es richtig deftig mag, kann noch gebratene Chorizo-Scheiben dazugeben!

Guten Appetit!

REZEPTE ZUM SAMMELN

Brombeer-Grieß-Rolle

Ein Hit für jede sommerliche Kaffeetafel: locker, leicht und beerig kommt unser Kuchenrezept daher! Es funktioniert natürlich auch mit vielen anderen Sommerfrüchten: Heidelbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Aprikosen ...

Zutaten (für 2 kleinere Rollen):

150 g Dinkelgrieß
100 g City-Bienen Honig,
Frühjahrsblüte 2020
1 l Vollmilch
1 Pck. Tonka-Zucker
250 g reife Brombeeren



So geht's:

Die Milch zum Kochen bringen und Dinkelgrieß und Tonka-Zucker einrühren. Eine Minuten köcheln und langsam abkühlen lassen. Den Honig einrühren. Wenn die Masse noch lauwarm ist, in zwei Portionen auf ein Backpapier geben und gleichmäßig dünn ausstreichen. Die reifen, weichen Brombeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken und auf die Grießrollen geben. Mithilfe des Backpapiers zu Rollen formen. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

Die Rollen brechen leicht, aber das ist nicht schlimm und ändert nichts an dem himmlischen Geschmack! Frische Schlagsahne kann gerne dazu gereicht werden.

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

Hansastr. 16 • 45478 Mülheim

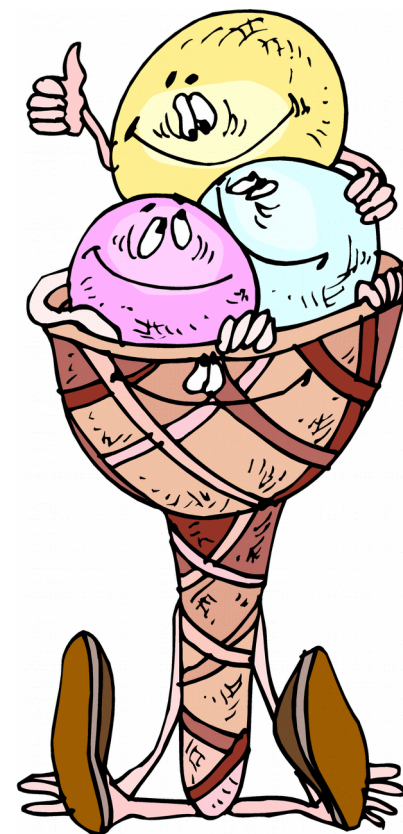
Tel. u. Fax: 0208/59 20 59

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰ durchgehend

Sa: 9⁰⁰-15⁰⁰

Neues aus der Sonnenblume



Sommer 2020



www.sonnenblume-muelheim.de