

Fair & Quer Naturkost

Adlerstr. 1 • 69123 Heidelberg

Tel. +49 - (0)6221 - 65 22 6-0

Fax +49 - (0)6221 - 65 22 6-20

Internet www.fairundquer.de

E-Mail kontakt@fairundquer.de



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Sonder-Ausgabe 5 / Oktober 2010

Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

unter dem Motto „Mit Bio entspannen und genießen“ haben wir am 13.10. wir zu einem Bio-Genießer-Abend in unserer Filiale in Heidelberg-Wieblingen geladen.

Über 180 Interessierte und Genießer nutzten das reichhaltige Angebot frisch zubereiteter Gaumenfreuden. An zahlreichen Ständen verwöhnten Naturkostfirmen die Gäste mit Amaranth-waffeln, Gerichten mit Bulgur, Käsewürfeln, Eintopfgerichten und vielem mehr. Showkoch René Mallon inspirierte mit Rezeptideen zu einem 3-Gänge-Menü (zwei Rezepte finden Sie auf der nächsten Seite). Im Mittelpunkt stand die Vielfalt, Herkunft und Erzeugung von Bio-Lebensmitteln und Naturkosmetik – in lockerer, angenehmer Atmosphäre mit Musik,



Herzlich Willkommen zur Rückblende des Bio-Genießer-Abends

Moderation und einem Gewinnspiel, das noch am Abend aufgelöst wurde.

Unser herzlicher Dank gilt allen Gästen, unseren Mitarbeitern, den Herstellern und Verkostern, die alle zu diesem gelungenen und unvergessenen Fest beigetragen haben.

Aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen, haben wir uns entschieden, diese Veranstaltung zu wiederholen – wie wir hoffen, schon im nächsten Jahr...

Antje & Björn Seyler
mit dem Team von Fair & Quer

Ein gelungenes und unvergessenes Fest

Show-Kochen

Show-Koch René Mallon überzeugte mit Kreationen

Das Highlight der Kochshow – bei der reges Gedränge herrschte – war die Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer.



Alltagspraktische Tipps vom Profi-Koch

Foto-Eindrücke



Ein gelungener Abend in netter Atmosphäre für Gäste, Mitarbeiter und Veranstaltungsteam.



Kenner unter sich, erleben Neues, tauschen sich aus...



...informieren, genießen und probieren...



...bei viel Zeit zum gemütlichen Verweilen.

Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen
Bio-Markt Handschuhsheim
Lieferservice + Webshop
Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0
Tel. 06221 – 586 05 – 16
Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12
Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Mo.-Mi. 8 – 19, Do.+ Fr. 8 – 20, Sa. 8 – 16 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)



Showkoch René Mallon zauberte ein 3-Gänge-Menü: Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer, Spinatcreme an roten Spaghetti und gefüllte Bierpfannkuchen. Er ließ in seine Kochtöpfe schauen und verriet Tipps und Tricks für eine gelungene Zubereitung.

Möhren-Kokosmilch-Suppe mit Ingwer

Das Highlight der Kochshow

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Sesamöl
1 kleine, rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
3 TL frische Ingwerwurzel
2 Zwiebeln
500 g Möhren in Scheiben
700 ml feldfrischer Möhrensaft
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 ltr. Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Petersilie zum dekorieren

Zunächst die Chilischote entkernen und hacken, die Knoblauchzehen zerdrücken, die Ingwerwurzel schälen und reiben sowie die Zwiebel hacken. Nun Sonnenblumen- und Sesamöl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebeln

und Kurkuma im heißen Öl kurz und gleichmäßig vermischen, anglasen, die Möhren zugeben und kurz mitbraten. Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben, danach den Kreuzkümmel zugeben. Anschließend die Kokosmilch, die Brühe und den Möhrensaft zugeben und kurz zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit Petersilie dekorieren.

Spinat-Sahnecreme im roten Spaghetti-Nest

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spaghetti
0,7 ltr. Rote Beete Saft
400 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt – auftauen!)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 gekochte Eier
250 g Schlagsahne
200 g geriebener Mozzarella

1 EL Sonnenblumenöl
1 /L Sesamöl
1 TL geriebene Muskatnuss
Salz und gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Für die Spinat-Sahnecreme die Zwiebeln hacken und im heißen Sonnenblumenöl anglasen, den Knoblauch und den Spinat zugeben und kurz mitbraten, die Sahne hinzugeben und solange aufkochen bis die Flüssigkeit etwas reduziert. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mischen Sie Rote Beete Saft und Wasser zu gleichen Teilen und geben eine Prise Salz zu. Kochen Sie die Spaghetti, dann auf Tellern als Nest anrichten und mit der Spinat-Sahnecreme füllen. Mit in Scheiben geschnittenen gekochten Eiern sowie geriebenem Mozzarella garnieren.

Impressum

Fair & Quer Naturkost
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg

Realisation: Birgit Weiler

Fon 0 62 21 – 65 22 6 - 0
Fax 0 62 21 – 65 22 6 - 20

kontakt@fairundquer.de
www.fairundquer.de

Geschäftsführer:
Antje und Björn Seyler

UID: DE-199155018