

NATURENA *Rezepte*



Volg

Edith Jäger,
NATURENA Erlebnishof Seebachtal

«Ein Muss am Familiengrillplausch»



Edith Jägers Ofengemüse: eine bunte Beilage
zu Grilladen.

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Der Erlebnishof Hüttwilen von Edith und Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau ausgerichtet und wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN) bewirtschaftet.

Meine Rezept-Geschichte

Der August steht für mich für reifes Sommergemüse; frisch geerntet vom Feld oder dem eigenen Garten oder aus dem nahen Volg. Der Sonntag wiederum ist bei uns der Tag, an dem sich die ganze Familie zum «Znacht» versammelt. Wir sind passionierte Grilleure – sei es im Sommer im Garten oder im Winter am Cheminéeofen. Ein Klassiker zu grilliertem Fleisch ist Ofengemüse der Saison. Jetzt im Spätsommer nehme ich für **4–6 Personen** zum Beispiel **4 in dünne Rädli geschnittene Zucchini, 400 g halbierte Cherrytomaten und 2 in Streifen geschnittene Peperoni**. Mit **1 fein geschnittenen Zwiebel** gebe ich alles in eine Schüssel und vermische es mit **2 EL Olivenöl** und **etwas Kräutersalz** wie Herbamare aus dem Volg. Das Gemüse kommt auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Danach bestreue ich es mit **Provençal-Kräutern**. Wer gerne frische Kräuter mag, nimmt zum Beispiel einen Mix aus gehacktem Rosmarin, Oregano und Thymian. Danach wird das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei **190 °C ca. 30 Min.** gebacken. Sollte es zu dunkel werden, decke ich es mit einer Alufolie ab. Meist gibt es dazu noch meinen Händöpfelgratin. Und ein Gläsli Wein von unserem Rebgut passt natürlich auch dazu.

En guete Grillabig wünscht

Edith

NATURENA Quiz

Frage des Monats August

Wie viele Tonnen Teigwaren essen die Volg-Kunden in einem Jahr?

- a) 2'455 Tonnen
- b) 1'836 Tonnen
- c) 1'275 Tonnen

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg im Monat August bei den Teigwaren.

Mitmachen und gewinnen! Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 100 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 10.-.

Mit der Teilnahme haben Sie zudem die Chance, den Jahres-Hauptpreis, einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 1000.-, zu gewinnen.

Teilnahme unter www.naturena.ch

Geschenk Gutschein
Bon Cadeau

100 x 10.-

Volg

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben