

# Herrmannsdorfer

## WOCHENMARKT



### REZEPTE

Zum Sammeln,  
Nachkochen und Genießen

*pag. 02 und 04*

### WISSEN

Stabile, sichere Verbindungen  
und Nähe schaffen!

*pag. 03*

### GESCHICHTEN

Das Rachel Carson  
Landhaus

*pag. 04*

Handgemachte Lebensmittel in ökologischer Qualität

est. 1986

## GLÜCKSMOMENTE

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und wir sind mitten drin im Frühling. Kulinarisch werden wir mit frischem Spargel, Erdbeeren und Rhabarber verwöhnt. Auf dem Balkon wachsen die ersten Kräuter und im Garten werden die Jungpflanzen eingesetzt. Alles blüht und sprießt, die Natur und die Tiere erwachen aus der kalten Jahreszeit.

Und auch wir Menschen lassen uns von dem Frühlingserwachen anstecken. Gemeinsam etwas unternehmen, Ausgehen, die Natur und die Sonnenstrahlen genießen. Nach langer Zeit der pandemiebedingten Einschränkungen lechzen wir nach Unternehmungen und sozialen Kontakten. Wir schaffen uns schöne Momente mit Freunden, der Familie oder einfach für uns selbst. Und was gibt es Schöneres, als gemeinsam etwas Gutes zu essen?

Zusammen essen verbindet, macht glücklich und nicht zuletzt geht Liebe durch den Magen. Ein gutes Essen kann schöne Erinnerungen und Emotionen hervorrufen, der letzte Sommerurlaub oder das Lieblingsgericht bei Oma. Der Geruch von Feuer und Gegrilltem lässt einem sofort das Wasser im Mund zusammen laufen. Genussvoll kochen und essen bringt uns ein positives Gefühl, dass der Seele gut tut und uns zufrieden stimmt – ein wahrer Glücksmoment. Lasst uns mehr solch wunderbare Momente schaffen.

In unseren Geschäften erhalten Sie köstliches Grillsortiment. Verschiedene Sorten unserer frischen, rohen Bratwürste, bunte Spieße und saftige Steaks. Dazu leckere Saucen und Marinaden. Wenn Sie es lieber vegetarisch mögen – probieren Sie mal unsere neuen Lupinenpflanzler!

*Sophie Schweisfurth*

## ENTRECÔTE MIT CAFÉ DE PARIS SAUCE



### Zutaten für 2 Personen:

Entrecôte  
etwa 400 g Scheibe

### Für die Sauce:

100 g weiche Butter  
1 Schalotte  
2 Stk. Sardellenfilets in Öl  
1 TL Kapern  
2 EL Tomatenketchup  
1 TL Estragon  
1 Spritzer Worcestersauce  
50 g Schlagsahne  
etwas Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Für die Sauce die weiche Butter in eine Rührschüssel geben. Sardellen abtropfen lassen und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Sardellen mit Schalotten und allen weiteren Zutaten zur Butter geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Die würzige Butter nun für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Sahne steif schlagen.

Den Grill oder die Pfanne auf maximale Hitze vorheizen und die Scheibe Entrecôte braten. Von jeder Seite etwa 2,5 Minuten scharf angrillen. Im Anschluss das Steak in einem warmen Bereich des Grills oder im Ofen etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Die gewürzte Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben und auf zwei kleine Schalen verteilen.

Das Fleisch auf einem Brett in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen hervorragend knusprige Kartoffeln aus dem Ofen und ein frischer Salat. Küchentipp: Probieren Sie doch mal unsere Gewürzmischung „Café de Paris“ von Soulspice. Damit lässt sich die Sauce im Handumdrehen zubereiten.



## Friedensbrot Kerndllaib

Unser beliebtes Mischbrot Kerndllaib hat temporär sein Aussehen geändert. Wir setzen damit ein Friedenszeichen und spenden zudem 20% von jedem verkauften Kerndllaib an die „Ukrainische-Griechisch-Katholische Pfarrei München“.

Wir bedanken uns bei allen, die diese Aktion, die wir bereits im April gestartet haben, unterstützen.



### BROT DES MONATS JULI



## Baguette nach französischer Art

Ein französisches Weißbrot erhält seinen typischen Geschmack und die gröbere Porung durch die Langzeitteigführung ohne Backmittel.

500g € 3,69      Angebot 01. bis 31. Juli  
kg = 7,39 Normalpreis 500g € 3,99 / kg € 7,98

### SPEZIALITÄT DES MONATS JULI



## Mariniertes Gemüse

Knackfrisches Gemüse wird kurz gebraten und anschließend im Ofen gegart. Mit würzigem Olivenöl und Balsamico Essig mariniert. Eine Antipasti mit französischem Baguette und einem kräftigen Rotwein.

100g € 1,99      Angebot 01. bis 31. Juli  
Normalpreis 100g € 2,19

### GEBÄCK DES MONATS JULI

## Früchtetörtchen

Frisch, saftig, und sooo lecker – unser Gebäck für den Sommer!

Stück € 2,29      Angebot 01. bis 31. Juli  
Normalpreis Stück € 2,49

## STABILE SICHERE VERBINDUNGEN UND NÄHE SCHAFFEN FÜR BESTE QUALITÄT!



Seit der Gründung von Herrmannsdorf 1986 ist unser höchstes Ziel, Stabilität und Verlässlichkeit herzustellen, die in der sich zunehmend globalisierenden Welt verloren gegangen ist. Wir sagten auch so: „wieder zusammenbringen, was zusammengehört“. Die Metzgerei dort, wo die Tiere leben, die Bäckerei dort, wo das Getreide wächst, und die Käserei dort, wo die Milch fließt. In Verbindung mit Handwerk entsteht so der höchste Genuss.

Ein stabiles Netzwerk mit Kundinnen und Kunden, Biobauern, Biogärtnern, Metzgern, Käsern, Bäckern und Verkaufsstellen mit vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, auf das man sich verlassen konnte, entstand. Diesen Verbund gibt es nun schon 36 Jahre.

Dabei entstand eine Vielfalt, die es sonst nirgendwo gibt! Vielfalt bringt Schönheit ins Leben, nicht nur in der Landwirtschaft. Sie macht die Arbeit und das Leben interessant. Sie stabilisiert alle Ökosysteme. Sie bringt gesunde Lebens-Mittel hervor.

Vielfalt und Nähe bringen viel: Zum Beispiel, wenn man mal mit den Kindern in Herrmannsdorf ist und erlebt, wo alles entsteht. Wo man „mit den Händen begreifen“ kann, zum Beispiel bei einem unserer vielen Workshops in der Handwerksstatt. Nähe entsteht, wenn man man mit einem Metzger oder Käser sprechen kann. Oder sich mit den vielen verschiedenen Tieren beschäftigt.

Unser Begriff von der „anständigen Tierhaltung“ – da braucht man nicht mehr viel zu sagen. Da verbietet sich vieles. Diese war bei unseren Vertragsbauern und unserer eigenen Landwirtschaft immer selbstverständlich.

Und heute? Kurze Lieferketten, auf die man sich verlassen kann, sind die Wahl der Stunde. Zum Glück haben wir große Nähe zu unseren Biobauern, mit denen wir erst neulich die Lieferverträge auch preislich angepasst haben.

Wir bleiben dran – jeden Tag!

Georg Schweisfurth

### KÄSE DES MONATS JULI



#### Andechser Alpenländer Butterkäse

Dieser Butterkäse wird aus frischer Berglandmilch gekäst, aus den bayerischen und österreichischen Alpen. Anschließend reift der Käse mindestens 3 Wochen. So erhält er seinen typisch milden, leicht säuerlichen Geschmack.

100g € 1,79

Angebot 01. bis 31. Juli

Normalpreis 100g € 1,99

### WEIN DES MONATS JULI/AUGUST



#### Italiene, La Jara Vino Frizzante Rosé „Jarasole“

Süffig, lebendig, unkompliziert und in seiner Preisklasse zweifellos perfekt gemacht: der Frizzante Rosé „Jarasole“ von La Jara.

Kein Schaumwein für große Worte, ein Schaumwein zur vergnüglichen Erfrischung.

Angebot bis 31. August

0,75 l € 6,25

Ltr. = 8,33

Normalpreis 0,75l 7,25 / Ltr. 9,67

### BROT DES MONATS AUGUST



#### Hofbrot

Der sehr weiche Teig wird mit Langzeitführung hergestellt. Aus Weizenmehl, Wasser, Hefe, Steinsalz und kaltgepresstem Olivenöl gebacken- sonst nichts. Ein echter Klassiker.

ca. 350g € 4,69

Angebot 01. bis 31. August

kg = 7,39 Normalpreis 500g € 3,99 / kg € 7,98



He – Essen ist fertig!

## UNSER 15-MINUTEN-REZEPT-TIPP!



### Spargel mit Schinken und pochiertem Ei

**Für 2 Personen:** 500g weißer Spargel, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 100g Butter, 150g Herrmannsdorfer Spargelschinken, 2 Eier, etwas Apfelessig, frischer Schnittlauch, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Den Spargel schälen, in das kochende Wasser Zucker und Salz hinzu und je nach Dicke bissfest kochen. Den Spargel in eine Pfanne mit der Butter geben und mit frischem Schnittlauch kurz wenden, auf einem Teller anrichten und den Schinken daraufgeben. In einem Topf Wasser zum Sieden bringen und einen Schuss Essig dazu. Ein Ei in ein Glas aufschlagen. Mit einem Löffel das Wasser im Topf drehen und das Ei hineingleiten lassen. Zwei Minuten ziehen lassen, nicht kochen, dann das pochierte Ei auf dem Spargel anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

He – Was geht?

## DIE FLEISCHLOSE ALTERNATIVE

Die Lupine ist eine alte Kulturpflanze, die seit über 2000 Jahren in Griechenland und Ägypten gezüchtet wird. Bis in die 90er Jahre wurde die Eiweißpflanze auch in Bayern angebaut, dann ist der Anbau stark zurück gegangen. In den letzten Jahren wurde die Lupine als Quelle für Protein und Ballaststoffe für die menschliche Ernährung wieder vermehrt angebaut und auch zur Herstellung von Kaffee-Ersatz verwendet.

Wir in Herrmannsdorf bauen die Lupine nun im dritten Jahr an. Wie die Ackerbohne kann sie den Stickstoff aus der Luft über Knöllchenbakterien an den Wurzeln nutzen. Darum und aufgrund der guten Durchwurzelung führt die Lupine zur Verbesserung der Bodenstruktur und eine Erhöhung der Vielfalt in der Fruchtfolge. Sie ist eine blütenreiche Nahrungsquelle für Insekten.

Unsere Spezialitätenküche bereitet aus den Lupinen wunderbare Bratlinge zu. Weitere Produkte werden folgen, zum Beispiel Lupinen-Humus oder Wurst aus Lupine – technologisch sehr anspruchsvoll. Der Eiweißgehalt ist mit ca. 40% in der Trockenmasse ähnlich wie der von Fleisch. Warum dann nicht die Lupine direkt essen, statt den Umweg über das Tier zu nehmen? Das ist gut für das Klima. Für die Erzeugung von einem Kilo Fleisch wird 4 bis 7 kg Futter verbraucht und CO2 ausgestoßen. Ganz nach dem Motto: Lieber halb so viel Fleisch und Wurst, dafür dreimal so gut.

Karl Schweisfurth



## DAS RACHEL CARSON LANDHAUS

Das schöne alte Gutshaus in Herrmannsdorf hat einen neuen Zweck gefunden: 10 Fellows des Rachel Carson Center for Environment and Society der LMU München forschen und schreiben hier zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich Natur- und Geisteswissenschaft. Sie leben zusammen im Haus, tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig.

Das RCC ist seit Jahren bekannt für interdisziplinäre Forschung und hat in den letzten Jahrzehnten zahlreichen Doktoren und Professoren die Möglichkeit für Forschungsaufenthalte geboten. Zusammen mit Prof. Dr. Christof Mauch, Gründer und Leiter des Instituts, haben wir die Idee des RCC Landhaus entwickelt. Die Fellows aus der ganzen Welt werden von Prof. Mauch begleitet und sind regelmäßig zu Besprechungen und Veranstaltungen im RCC in München.

Drei bis sechs Monate sind die internationalen Wissenschaftler hier im Landhaus. So entwickelt sich nach und nach ein schöner Kontakt zu uns Herrmannsdorfern. Weltoffenheit und der Blick über den Tellerrand war und ist für uns hier in Herrmannsdorf immer schon ein wichtiges Anliegen.

Karl Schweisfurth

Hier finden Sie unsere Herrmannsdorfer Lebensmittel:

**Hofmarkt in Herrmannsdorf**  
mit Marktgarten-Café  
Tel. 08093.9094-34

**Viktualienmarkt**  
Frauenstraße 6, mit Bistro  
Tel. 089.26 35 25

**Schwabing**  
Elisabethmarkt 8  
Tel. 089.272 37 44

**Sendling**  
Am Harras 14  
Tel. 089.72 01 62 77

**Neuhausen**  
Nymphenburger Straße 187  
Tel. 089.167 93 15

**Haidhausen**  
Max-Weber-Platz 2  
Tel. 089.48 99 73 05

**Bogenhausen**  
Herkomerplatz, mit Bistro  
Tel. 089.98 10 96 14

**Pasing**  
Pasinger Viktualienmarkt  
Tel. 089.821 13 78

**Gauting, im VollCorner Biomarkt**  
Leutstettener Straße 2  
Tel. 089.89 54 35 03

**Solln, im VollCorner Biomarkt**  
Wolfratshauer Straße 204  
Tel. 089.72 48 35 08

**Westend, im VollCorner Biomarkt**  
Schwanthalerstraße 111  
Telefon 089.93 74 83

**Herrmannsdorfer Lebensmittel auch bei:**

**Sendling, Biomarkt Stemmerhof**  
Plinganserstraße 6  
Tel. 089.76 70 43 27

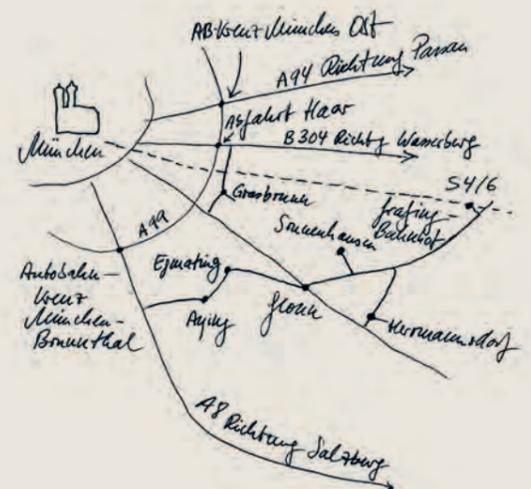
**Herausgeber**

**Herrmannsdorfer Landwerkstätten**  
Glonn GmbH & Co. KG  
Herrmannsdorf 7  
85625 Glonn  
Tel. 08093.9094-0

**Redaktion und Texte:**  
Elisabeth Morra-Bruno  
Sophie Schweisfurth  
Karl Schweisfurth  
Georg Schweisfurth

**Layout:**  
Annette Hartmann, vor-druck.de

**Druck:**  
Druck-Ring, Kirchheim



herrmannsdorfer.de · info@herrmannsdorfer.de

