

Die aktuellen Fleischangebote finden Sie in unserem Onlineshop unter www.biomitter.at oder rufen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne Auskunft.



Bitte kontrollieren

stimmen die bei uns hinterlegten Daten noch, wie z.B. Tel. Nr. oder Mailadresse. Bitte im Onlineshop in Ihrem Account kontrollieren und gegebenenfalls ändern.

Und, wer uns das SEPA Mandat noch nicht ausgefüllt retourniert hat, bitte nicht vergessen zu schicken. Dankeschön.

In diesen Zeiten ist es wichtig, sich vor Grippe zu schützen. Dazu einige Tipps

Um sich von Wind, Wetter und kalten Temperaturen nicht unterkriegen zu lassen, sollte man seinen Körper jetzt schon vorbeugend von innen stärken!

Denn gesunde Ernährung und Lebensweise schützen uns vor Virusinfektionen und Grippe am Besten.

Vor allem allzinhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch stärken den Körper beim Kampf gegen Grippeviren. Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse wie Zitronen, Radieschen, Orangen und Salat kräftigen das Immunsystem und helfen bei der Produktion von virentötenden Antikörpern.

Kleine Wundermittel der Natur sind Äpfel, Sanddorn, roter Paprika, Brokkoli und Hollunder. Die darin enthaltenen Vitalstoffe leisten einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Auch hochwertige Oliven- oder Rapsöl und Hülsenfrüchte unterstützen müde Zellen. Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.

Unser heimisches Herbstgemüse hat es in sich

Unsere heimischen Wintergemüsesorten sind wertvoller als so mancher vielleicht glaubt!

Hier einige interessante Tipps und Infos zu Rote Rüben, Kraut & Co.



Kraut und Kohl:

enthalten besonderes Ascorbigen Kraut und andere Kohlgewächse haben eine bemerkenswerte Besonderheit: Sie enthalten das sogenannte Ascorbigen, eine Vorstufe des Vitamin C, das erst durch Kochen zu Vitamin C umgewandelt wird. Bei anderen Gemüsesorten geht Vitamin C durch das Kochen leicht verloren.

Wissenswertes über KAKI ...



Die knallige Farbe der Kakifrüchte weist auf den besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A, hin. Zusammen mit den Vitaminen C und E sorgen sie dafür, dass unsere Abwehrkräfte gut funktionieren.

- Lagerung: An einem kühlen und dunklen Ort reifen die Kakis beständig nach, verlieren dabei die Gerbstoffe, die sie herb schmecken lassen, und gewinnen an Geschmack. Reife Früchte sind jedoch sehr empfindlich und sollten schnell verzehrt werden.

Wie? Festere Kakis schmecken geschnitten in Müsli oder Obstsalat. Reife Kakis dagegen eignen sich zum Löffeln direkt aus der Schale oder zum Pürieren für einen Buttermilchshake.

- Zubereitung: Unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, halbieren und die Schale vorsichtig abziehen.



Pastinaken

Der Geschmack der winterharten Wurzeln ist süßlich-würzig, an Karotten und Sellerie erinnernd, ähnlich dem der Petersilienwurzel, nur milder. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts hinein waren Pastinaken auch in Österreich eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurden aber von Kartoffeln und Karotten weitgehend verdrängt. Von den Pastinaken verzehrt man die Rübe, welche erst nach 1 Jahr gebildet werden. Sie ist weißlichgelb und wird etwa 6 cm dick und 20 cm lang. Die Wurzel enthält ätherisches Öl und Calciumoxalat. Die ganze Pflanze wurde früher medizinisch verwendet, vorallem als schmerzstillendes Mittel bei Zahnweh.



Kürbisbällchen

Zutaten für 4 Personen: 800 g Kürbis, 2 EL Butter, 200 g Ricotta, 50 g Parmesan, 3 Eier, Salz, Pfeffer, gem. Muskatnuss, 1 Prise Zucker, Mehl, Öl

Zubereitung: Kürbis würfeln, in Butter 10 Min. braten, pürieren und mit Ricotta, geriebenem Parmesan, Eiern und Gewürzen mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und im heißen Öl braten.

Tipp: Dazu passt Sauerkraut.



Rote-Rüben-Beilage

Zutaten: 300 g Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter, Öl, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Rote Rüben ungeschält kochen bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in etwas Öl anbraten. Rote Rüben dazu geben und etwas anbraten. Die Butter hinzufügen und mit der Zitrone, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Säure der Zitrone sollte gut durchkommen.



Pastinaken-Laibchen

Zutaten für 2 Personen: 150 g Pastinaken, 150 g Karotten, 1 Ei, 1-2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Olivenöl

Zubereitung: Das Gemüse schälen und grob raspeln, dann mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. Schnittlauch, Menge nach Geschmack, fein schneiden und untermischen. Laibchen aus der Masse formen und in nicht zu heißem Olivenöl langsam herausbraten.

Tipp: Kann als Beilage oder Hauptspeise mit einer Sauerrahmsauce dazu genossen werden. Statt Pastinaken kann man auch Sellerie oder Goldrüben verwenden.



Brokkoli-Kuchen

Zutaten für 4 Personen: 1 Brokkoli (Stiele auch verwenden!), 4 Eier, 125 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 125 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

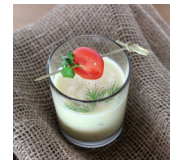
Zubereitung: Backofen auf 180° C vorheizen. Brokkoli fein hacken, Eier dazu und gut verrühren. Mehl und Backpulver zusammen sieben und einrühren. Milch eingießen und Gewürze zugeben. Masse in eine gut gefettete Kuchenform füllen. Etwa 35 Min. Backen.



Sauerkrautfleckerl

Zutaten für 4 Personen: 300-400 g Fleckerl, 1/2 kg Sauerkraut, 120 g Schinken, 1/2 Zwiebel, 1 Msp. Paprikapulver edelsüß, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. Schinken in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken und Zwiebel darin anrösten. Sauerkraut mitrösten, Essig und alle Gewürze zugeben, mit etwas Wasser aufgießen und dünsten. Fleckerl abschrecken und unter das Sauerkraut mischen.



Selleriesuppe

Zutaten für 4 Personen: 250 g Sellerie, 1 Zwiebel, 1/8 l Rahm, 2 Ei Butter, 2 EL Mehl, 1 Dotter, 1,5 L Gemüsesuppe, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung: Sellerie schälen und raspeln. Gemeinsam mit der klein geschnittenen Zwiebel in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit dem Schneebesen glatt rühren. So lange rühren, bis sich die Mehlschwitze vom Topfboden abhebt. Suppe zugießen und 20 Min. köcheln lassen. Dotter, Rahm und ein wenig Suppe verquirlen und zum Gericht gießen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Kohlrouladen mit Polenta

Zutaten: 8 gleich große Kohlblätter, 500 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, 180 g Polenta, 2 Eier, Öl

Zubereitung: Die Kohlblätter blanchieren. Das Wasser mit der Butter und dem Salz aufkochen lassen. Den Polenta dazugeben und so lange rühren bis sich der Polenta von der Pfanne löst. Etwas überkühlen lassen und die Eier dazugeben. Die Polentamasse auf die Kohlblätter aufteilen und einwickeln. In einer leicht mit Öl bestrichenen Pfanne bei mittlerer Hitze backen und am besten mit Erdäpfel und einer frischen Tomatensoße servieren.

Tipp: Sie können z.B. Speck oder verschiedene Gemüse in die Fülle geben.



Sellerie gebacken mit Kruste

Zutaten für 4 Personen: 1 Sellerie, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 50 g Mehl, 2 Eier, 150 g Haferflocken

Zubereitung: Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salz-/Essigwasser 6 Min. garen. Abschrecken, abtropfen lassen, pfeffern. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Haferflocken wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten.