

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



Es gibt wieder frischen Fisch, Auslieferung in der KW51 zusammen mit dem Lammfleisch. Rechtzeitig vorbestellen, damit das Festtagsessen gesichert ist.

Alle Angebote dazu finden Sie im Onlineshop.



Nüsse & Co, fürs Nikolosackerl

Nicht wegzudenken sind in dieser Jahreszeit sind alle Arten von Nüssen und Zitrusfrüchte. Erdnüsse - auch Aschantinüsse genannt - können roh, geröstet oder gekocht verzehrt werden. Die Frucht der Erdnuss ist im botanischen Sinne keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht. Die Ähnlichkeit zu botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen, die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke.

Nüsse gelten generell als gesundheitsfördernd. Sie stärken die Konzentrationsfähigkeit und Nerven. Gerade jetzt in dieser besonderen Zeit braucht man Nervennahrung.



Äpfel, Orangen und Clementinengehören natürlich auch ins Nikolosackerl, schmecken aber auch besonders gut im Zuckerhut- oder Endiviensalat oder auch im karamellisierten Fenchelgemüse. Einfach einmal ausprobieren, auch in der Küche kann man seine Kreativität gut ausleben!



Erdnüsse, Walnüsse und alles was es fürs Nikolosackerl braucht, können Sie direkt über den Onlineshop oder auch telefonisch bestellen.



Granatäpfel

lateinisch = „mit vielen Kernen versehen“. Fruchtfleisch bzw. Kerne schmecken sehr saftig, erfrischend süß-säuerlich und enthalten sehr **Gut zu wissen:** Ein Granatapfel reift nicht mehr nach, daher sollte man beim Einkauf darauf achten, nur reife Früchte zu kaufen. Die Schale sollte keine Dellen aufweisen, weiche bzw. verfärbte Stellen an der Schale deuten auf faules Inneres hin. Kühl gelagert, halten Granatäpfel mehrere Wochen bzw. Monate.



Zuckerhut...

Die lustige Blattformation des Zuckerhuts kann bis zu zwei Kilogramm schwer werden. Am besten lagert man ihn an einem kühlen, dunklen Ort oder einfach in einem Tuch, das mit Zeitungspapier eingewickelt wird. Frisches Obst ist eine ideale Ergänzung zum leicht bitteren Geschmack. Aber auch Nüsse, Schinkenwürfel und Fetastücke passen herrlich zu dem praktischen Wintersalat.



Fenchellasagne



Zutaten: Nudelblätter, 500g Fenchelknollen, 500ml Wasser, 400ml Sahne, 1 EL Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, 300g Käse, gerieben, Butter

ZUBEREITUNG: Fenchel waschen, klein schneiden und in Wasser andünsten. Sahne und Gewürze hinzugeben und mixen. Eine Auflaufform mit Butter betreichen und etwas Soße hinein gießen. Nun immer abwechselnd mit Nudelblättern und Soße auffüllen. Bei 180°C 40 min backen. Nach 30 min den Käse darüber streuen.

Austernpilze gebacken



Zutaten: 200 g Austernpilze, Dinkelmehl, Eier, Vollkornsemmelbrösel zum Panieren, Olivenöl, Kräutersalz

ZUBEREITUNG: Einzelne, möglichst große Austernpilze säubern und leicht befeuchten, dann haftet das Mehl besser. In Mehl, verquirltem Ei (gewürzt mit Kräutersalz und Pfeffer) und Semmelbrösel wälzen und sofort in heißem Öl ausbacken. Dazu Vollkornreis oder Vollkornbaguette und evtl. Salat servieren. **INFO zu Austernpilzen:** Wenn die Austernpilze weiß werden - es schaut aus wie Schimmelpilz, ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Es handelt sich hierbei um austernpilzeigenes Mycel und kann bedenkenlos mitgegessen werden

Ofen-Kaki mit Wintersalaten



Zutaten für 2 Personen: 2 Kakis, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer, 3 EL Oliven, 1 Handvoll Salat (Endivie, Batavia, Zuckerhut...), 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG: Kakis achteln, entsteinte Oliven hacken und Salatblätter in Streifen schneiden. Kakis und Oliven auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Zitronensaft darüberträufeln und gepressten Knoblauch darauf verteilen. Für 10 Min. im auf 220° C vorgeheizten Ofen backen. Salat mit restlichem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, über die fertigen Kakis verteilen und servieren. **TIPP:** Die Ofen-Kakis schmecken gut zu einfachen Linsen- und Reisgerichten oder auch zu hellem Fleisch

Die nächste Liefertagverschiebung naht. Am Dienstag, 08.12. ist ein Feiertag. Es verschieben sich die Liefertag von Dienstag bis Freitag je um einen Tag, also auf den Folgetag.

Bitte vormerken!

Brokkoli-Fenchel-Auflauf



Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Fenchel-Knollen, 1 große Zwiebel, 200g Pilze, 200g gekochter Schinken, 1 Becher süße Sahne, 2 Eier, 100g Käse (z.B. Gouda) gerieben, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser gar kochen. Restliches Gemüse putzen, in Scheiben schneiden und nacheinander im Öl anbraten. Schinken würfeln und ebenfalls kurz anbraten. Alles in eine Auflaufform schichten. Eier verquirlen, mit Sahne vermischen, würzen und über das Gemüse gießen. Danach mit geriebenem Käse bestreuen und bei 160°C ca. 20-30 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt ist und der Käse den gewünschten Bräunungsgrad hat. Dazu passt sehr gut Baguette.

Kraut-Bauerntoast



Zutaten für 6 Portionen: ca. 300 g Weisskraut, 1 Zwiebel, 150 g Crème fraîche, 100 g geriebener würziger Käse, 6 Scheiben Schwarzbrot, 6 Scheiben Speck, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Kraut in feine Streifen schneiden, bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein schneiden und in etwas Butter andünsten, Kraut und Crème fraîche untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mischung auf den Brotscheiben verteilen, Käse darüber streuen und im Backofen bei 200 °C ca. 5 Min. überbacken. In der Zwischenzeit die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten. Auf die Brote legen und zum Schluss frischer Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und auf den Broten verteilen.

Palatschinken mit Sellerie-Karotten-Gemüse



Zutaten für 8 Stück: Teig: 200 g Mehl, 1 TL Salz, 20 ml Milch, 10 ml Wasser, 4 Eier, 2 EL Öl. **Füllung:** 200 g Sellerie, 200 g Karotten, 1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 18 ml Crème fraîche, Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Wasser und Milch zum Mehl gießen, Eier verquirlen und dazu geben. Alles zu einem Teig verrühren und ruhen lassen. Karotten und Sellerie fein raspeln. Zwiebel und Knoblauchzehen fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Gemüse dazu geben und ca. 10 Min. dünsten. Crème fraîche untermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymianblätter abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und 8 goldbraune Palatschinken herausbacken. Füllung auf den Palatschinken verteilen und zuklappen.

FENCHEL

BROKKOLI

AUSTERNPILZE

KRAUT

SELLERIE

KAKI