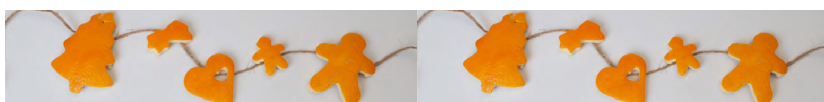


07.12. - 12.12.2020

## Herrliche Düfte in der Adventzeit ....

nach Zimt, Muskat, Nelken, Kardamom, Lebkuchengewürz, Maroni, Ingwer, Orangen, Zitronen – die Adventzeit verwöhnt unsere Nasen mit vielen angenehmen Düften, die Kindheitserinnerungen in vielen von uns wecken. Bei mir zu Hause wurden Kekse gebacken und dazu noch Weihnachtslieder gesungen, Strohsterne gebastelt, Zuckerl das spezielle Weihnachts-Zuckerpapier eingewickelt und aus Salzteig Christbaumanhänger gebastelt. Vielleicht sollten wir, speziell in dieser speziellen Zeit, wieder einige dieser Rituale, die wir mit unseren Eltern gelebt haben, weitergeben oder aufleben lassen.



### Duftende Orangenschalendeko

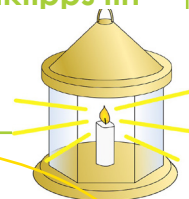
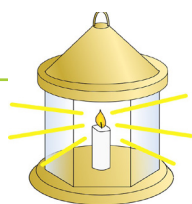
Derzeit essen wir viele Orangen, um unser Immunsystem zu stärken. Die Schalen unbedingt aufbewahren, man kann sie auf dekorative Art und Weise verwenden, die Raumluft zu beduften.

1. Schneide die beiden Kappchen der Orangen ab, mach zwei Längsschnitte und schäle die Früchte vorsichtig.
2. Nimm Keksausstecher und stich Formen aus.
3. Zieh einen Faden durch und erfreue dich an deiner weihnachtlichen Duftgirlande



## Herrliche Weihnachtsbäckerei, kulinarische Schmankerl und viele Geschenktipps findet Ihr in unserem Onlineshop unter [www.biomitter.at](http://www.biomitter.at)

Rechtzeitig bestellen, es gibt die Produkte nur solange der Vorrat reicht.



Schafkäsehäppchen Chili  
Schafkäsehäppchen Rosmarin  
je € 4,99 / 100g Pkg



Glühwein (Heisser Hirsch) rot und weiss  
je € 5,29  
Apfel-Punsch (alkoholfrei) € 3,59  
Glück GlühGin € 24,99



Ofenkäse € 8,39  
300g



Backcamembert  
€ 3,59 / 100g Pkg



Preiselbeerpastete  
€ 4,79/100g



Geschenkset Winterseife € 13,59 / Sackerl



Winterseife Zimt & Kakao mit Seifenhalter

Salamino mit Trüffel  
€ 10,69 / 160g Pkg



**neu sind auch noch:**  
Winterfestbier  
alkoholfreies Bier  
Weiss- und Rotwein  
Mikrowellen Popcorn  
Jumbo Pistazien  
Maroni, Walnüsse  
Ziegen- und Schafmilch  
**und vieles mehr, finden Sie in unserem Onlineshop!**

Ab **letzter Woche erhalten Sie nun den wöchentlichen Kundenbrief**, mit all seinen Infos und Rezepten, **als Mail**. Wir wollen auch in diesem Fall, wie schon bei den Rechnungen, die Papierflut verringern. Deshalb schicken wir ihn neu per Mail und Sie können dann selber entscheiden, ob Sie diesen ausdrucken oder auf Ihrem Computer ablegen möchten. Auf **unserer Homepage sind alle Kundenbriefe auch noch gespeichert**. Selbstverständlich können wir **auf Wunsch den wöchentlichen Kundenbrief in Papierform** mitliefern. Bitte einfach Bescheid geben, wenn Sie da gerne hätten. Vielen Dank für Euer Verständnis.

## Kohlrabigratin



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Kohlrabi, 100ml Milch, 3 EL Schlagobers, 1 Ei, 20g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kresse, Petersilie oder Sprossen zum Bestreuen

**ZUBEREITUNG:** Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiermischung übergießen. Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Min. backen.

**Tip:** Dieses Gratin lässt sich auch hervorragend mit Kürbis, Rote Rüben oder Erdäpfeln zubereiten.

## Weisskrautcurry



**Zutaten 3 Personen:** 1/2 Weißkraut, 1 gr. Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Paprika, 400g Erdäpfel, 2 EL Olivenöl, 2 TL Currypaste (Hot Madras), 300ml passierte Tomaten, 200ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker, 50g Erdnüsse

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, längs aufschneiden, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Erdäpfel waschen, schälen und würfeln. Weißkraut vierteln, Strunk entfernen und nudelig schneiden, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste unterrühren und kurz mitrösten. Erdnüsse und Weißkraut hinzufügen und unter ständigem Rühren mitdünsten. Tomaten-Passata untermengen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Das Curry in Schüsseln füllen und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.



## Bratapfel gefüllt

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Äpfel, 1-2 EL Sultaninen, Walnusskerne, 2 Rippen Zartbitter-Schokolade, Saft einer Orange, 1 TL Butter, Honig, Zimt, Nelkenpulver, Kardamom und eventuell etwas Rum oder Likör

**ZUBEREITUNG:** Backrohr auf 200°C vorheizen. Sultaninen mit etwas Orangensaft marinieren. Schokolade und Nüsse in kleine Stücke hacken, mischen und mit Honig und Gewürzen abschmecken. Äpfel waschen und (am besten mit einem Apfelsausstecher) entkernen. Anschließend in eine Auflaufform geben. Die vorbereitete Masse in die Mitte des Bratapfels füllen. Jeden Apfel mit einem Stückchen Butter belegen und ca. 30 Min. im Backrohr backen. Die fertigen Bratapfel noch warm und mit Walnüssen bestreut servieren.

## Mangold-Mezze



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Mangold, 4 getrocknete Tomaten (in Olivenöl eingelegt), 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver süß, 50g Joghurt, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, gerösteter Sesam oder Walnüsse zum Garnieren

**ZUBEREITUNG:** Mangold waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwiebel würfen und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und getrocknete Tomaten darin andünsten. Zuerst geschnittene Stiele vom Mangold hinzufügen und zugedeckt ca. 15 Min. dünsten lassen. Danach die fein geschnittenen Mangoldblätter beifügen, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und alles offen noch weitere 10 Min. einköcheln lassen. Auf Tellern mit einem Klecks Joghurt anrichten und mit geröstetem Sesam oder Nüssengarnieren.



## Bulgur-Gemüsepfanne überbacken

**Zutaten für 4 Personen:** 400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, (bzw. Gemüse was zu Hause ist) Chilipulver, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, Olivenöl zum Anbraten, Zubereitung

**ZUBEREITUNG:** Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Min. im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

## Vanillesauce:

**Zutaten für 2 Personen:** 400ml Milch, 3 EL Zucker, 1 Vanilleschote, 2 Eier, 1 Becher Schlagobers, 1 gehäufter TL Speisestärke

**ZUBEREITUNG:** Eine Vanilleschote der Länge nach einschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Milch, Zucker und das Mark der Vanilleschote sowie die ausgekrazte Vanilleschote selbst (bringt nochmal extra Geschmack) aufkochen. Zwischenzeitlich die Eier mit dem Mixer kurz aufschlagen. Speisestärke und Obers zugeben und noch mal kurz durchschlagen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen, die Obers-Eiermischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen. Warm oder kalt servieren.