

18.01.- 22.01.2021

## 10 für 10 - Biomitter - Bonus Kunde werden ....



Gleich anmelden  
und Geld sparen!

Wir laden Sie ein, unser Bio-Sortiment noch besser kennenzulernen und dabei auch noch zu sparen: Als **Bio-mitter-Bonus Kunde bekommen Sie satte 10 % Rabatt auf das leckere Sortiment für nur 10 € im Monat.** Nebenbei unterstützen Sie mit Ihrer Bonus-Mitgliedschaft regionale Anbieter und Bauern, denn Sie geben uns Kistlern damit die nötige Planungssicherheit um unseren Bauern aus der Region immer faire Preise und gute Abnahmequoten zu garantieren. Die **Biomitter-Bonus-Mitgliedschaft ist nur für Privatkunden**, nicht für Firmenkunden möglich und **gilt nicht für Aktions-- und Fleischprodukte.**

**Weitere Informationen und auch das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage unter [www.biomitter.at](http://www.biomitter.at) -- Bio im Abo - Biomitter Bonus !**  
**Oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne !**



### Ihr Biokisterl in der kalten Jahreszeit!

Egal ob Sturm, Schnee, Wind oder Eis, Ihr Biokisten-Fahrer sind stets bestrebt, Ihnen die Biokiste wohl behütet zu überbringen. Gerade im Winter sind unsere Fahrer dabei oft sehr gefordert – zum einen durch teils raue Fahrverhältnisse und zum anderen dadurch, dass die Busse im Winter meist noch voller bepackt sind als sonst. Natürlich passiert es auch unseren Fahrern gelegentlich, dass sie mal wo feststecken. Verspätungen können gerade im Winter des Öfteren vorkommen. Steht das Kisterl vor Ihrer Haustüre, relativ ungeschützt und bei eisiger Kält, läutet auch unser Fahrer zum Teil auch schon vor 07.30 Uhr an, damit die Produkte nicht frieren.

#### Gut geschützt:

Nicht nur die Fahrer werden durch Eis und Kälte stark beansprucht – auch das Obst und Gemüse in Ihrer Kiste. Bitte denken Sie daran, dass Ihre Biokiste gerade im Winter an einem geeigneten Lagerplatz abgestellt werden soll und dass sie zusätzlich immer gut geschützt ist:



### ORANGEN in Hülle und Fülle

... alles ORANGE, ein Fabriklecks mit reichlich Vitaminen zur richtigen Zeit

Für alle, die jetzt kräftig Vitamine tanken möchten, gibt es wieder die beliebten Orangen von unseren griechischen Lieferanten.

Wussten Sie, dass Zitrusfrüchte aus biologischem Anbau nach der Ernte unbehandelt bleiben? Sie werden nicht mit Lauge sondern nur mit Wasser gewaschen und nicht gewachst. Konservierungsmittel zum Benetzen sind tabu. Ihre Schalen sind also zum Verzehr geeignet.

... am besten an einem sicheren, temperierten Abstellort

... durch eine Thermobox, im Onlineshop erhältlich ...mit eigener Lösung (Decke, Box, Decke!etc.), die Sie bereit legen.

Bitte beim Kundenservice bekanntgeben, denn wir respektieren Ihre Privatsphäre und greifen nichts an, was nicht ausdrücklich erlaubt wurde!

## Gemüseauflauf



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Broccoli oder Karfiol, 200 g Kohl oder Kraut, 150 g Karotten, 150 g Fenchel, 250 ml Gemüsebrühe, 125 ml Schlagobers, 3 Eier, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Backrohr auf 200°C vorheizen. Kräuter hacken. Broccoli oder Karfiol in Röschen teilen. Fenchel und Karotten in dickere Scheiben schneiden. Gemüse in der Gemüsesuppe bissfest garen. Blätter vom Kohl und/oder Kraut in Salzwasser weichkochen (einige Minuten!), abtropfen lassen, eine befettete Auflaufform damit auslegen, Gemüse einfüllen. Eier mit Schlagobers verquirlen, mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, über das Gemüse gießen, im Rohr 40 Min. backen.

**Tipp:** Es lassen sich auch Lasagneblätter (vorgekocht) dazwischen schichten, dann ist das Rezept allerdings nicht mehr „Low Carb“.



## Kren-Kartoffelrösti

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Kartoffeln, 2 Eier, 2 EL Mehl, 2 EL Öl, 50 g Kren frisch gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Den frischen Kren mit einer feinen Reibe in eine Schüssel reiben. Die Kartoffeln schälen und mit einer groben Reibe zu dem Kren hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier dazugeben und gut verrühren und mit Mehl abbinden.

Öl in der Pfanne erhitzen und je 2 El Röstmasse in die Pfanne geben. Beidseitig kross braun braten. Heiß servieren.



## Süßkartoffel Gnocchi

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Süßkartoffeln, 3 Stiele Salbei, 50 g Parmesan, 1 Ei, 250 g Mehl, Salz, Muskatnuss gerieben, 3 EL Butter

**ZUBEREITUNG:** Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und für ca. 12 Min. kochen lassen. Dann abgießen und zerstampfen. Ei und etwa ¼ des Mehls unter die Süßkartoffelmasse heben und verkneten. Nach und nach etwas Mehl hinzugeben, bis der Teig nicht mehr allzu sehr klebt. Mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die Masse im Kühlschrank ca. 20 Min. erkalten lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 3 cm dicken Rollen formen. Die Rollen in ca. 1 ½ cm lange Stücke schneiden und mit der Gabel einmal andrücken. Die Gnocchi portionsweise in leicht siedendem, gesalzenem Wasser ca. 3 - 4 Min. garen, bis sie oben schwimmen. Butter in der Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter darin leicht knusprig braten. Die Gnocchi dazugeben und in der Salbeibutter wenden. Auf Tellern verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

## Schwarzwurzeln knusprig



**Zutaten als Beilage:** 400g Schwarzwurzeln, 3 EL Senf, Brösel, Mehl, Pfeffer, Salz, Öl

**ZUBEREITUNG:** Schwarzwurzeln putzen, schälen und in Zitronenwasser bissfest garen. Senf mit etwas Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es lieber mag, kann auch mit Ei panieren, mit Senf wird es aber würziger.

Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl, dann im Senf und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Das Ganze in heißem Öl oder Fett knusprig ausbraten.



## Weisskrautsuppe deftig

**Zutaten für 4 Personen:** 1000 ml Rindssuppe, 300 g Weißkraut, 250 ml Sauerrahm, 1 Zwiebel, 50 g Speckwürfel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Weißkraut putzen, Strunk entfernen, Blätter dünn in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Speck anrösten, Paprikapulver einstreuen, Tomatenmark einrühren, mit Rindssuppe aufgießen, aufkochen lassen, Weißkraut, Knoblauch, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben, 20 Min. köcheln lassen, Sauerrahm zügig in die Suppe einrühren, sofort servieren.



## Mangold-Zucchini-Risotto

**Zutaten 2-3 Personen:** ca. 125g Risottoreis, 2 kl. rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 125ml trockener Weißwein, 1 Zucchini, ca. 250g Mangold, 1 Karotte, 1 EL Sesam, 125g Parmesan, 1 EL Butter oder Butterschmalz, Salz, Pfeffer, ev. Gemüsebrühe

**ZUBEREITUNG:** Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen kurz in einem großen Topf in Olivenöl schwenken und den Reis beigegeben. Mit Weißwein und 1 Tasse Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Gemüsebrühe würzen. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Zucchini, Mangold und Karotte waschen und klein schneiden. Karotte und Mangold mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Zucchini beigegeben und kurz mitbraten. Das Gemüse sollte bissfest sein. Sesam unterrühren. Wenn der Reis gar ist, das Gemüse, etwas Butter und den Parmesan daruntermischen, nochmal abschmecken und mit Parmesanspänen bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passt hervorragend ein Gläschen Weißwein.