KUNDENBRIEF **KW04**

25.01.- 29.01.2021

tolle Knolle - Süßkartoffeln

Sie sind schmackhaft und vielseitig einsetzbar.
Süßkartoffeln nicht mit Kartoffeln verwandt, sondern gehören zu den Windengewächsen. Süß sind sie aber! Die kräftig orange gefärbten, leicht süßlichen Knollen enthalten viele Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Kalzium sowie Beta-Carotin und sind sowohl in pikanten als auch süßen Gerichten wie Suppen, Eintöpfen, Currys, Rösti, Aufläufen, warmen Salaten oder sogar in Muffins und Brownies zu finden. Zudem können sie auch wie Ofenkartoffeln einfach im Rohr gebacken oder (in Maßen)auch roh genossen werden.

Warmer Süßkartoffelsalat mit Äpfeln und Ziegenkäse

Perfekt für diese Jahreszeit ist ein warmer Salat mit im Rohr gebackenen Süßkartoffeln. Dazu kommen Apfelstückchen, Ziegenkäse und grüne Salatblätter. Eine Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker rundet den warmen Vitamin- und Mineralstoffkick ab.

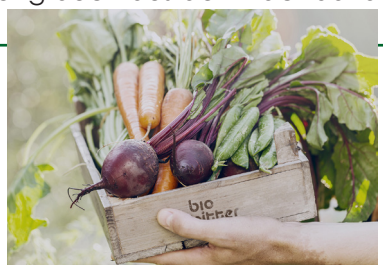
KÄLTEEINBRUCH IM SÜDEN

das Tiefdruckgebiet „Filomena“ sorgte in Spanien und Südfrankreich für sehr viel Regen, Schnee und Kälte. Die Biobauern konnten kaum ernten, da die Felder zugeschneit oder überschwemmt sind. Folglich kann man sagen, dass der Bedarf an frischem Bio-Gemüse derzeit viel höher ist, als das Angebot Zudem ist es aufgrund heftiger Schneefälle in Madrid und Katalonien letztes Wochenende sogar zu einer teilweisen Vollsperrung der Autobahn bzw. der Grenze durch die spanischen Behörden gekommen, was zu erheblichen Verspätungen und Lieferausfällen geführt hat.
Langsam erholt sich die Situation zum Glück aber wieder. Während die Nächte in Spanien noch sehr kalt sind, steigen untertags die Temperaturen je nach Sonneneinstrahlung teilweise wieder auf bis zu 15 Grad. Auch der Regen bleibt dort laut Wettervorsage in den nächsten Tagen aus, was auf eine Besserung der Situation hoffen lässt. Also es wird sich aus heutiger Sicht wieder etwas normalisieren, braucht aber Zeit, da die Kälte einigen Pflanzen zu schaffen gemacht hat.
Auch in Norditalien hat mittlerweile der Winter Einzug gemacht und viel Schnee mit sich gebracht.

Ihr Regionalkisterl im Winter ....

ist natürlich eine Herausforderung, weil es nur L**agergemüse und -obst gibt** und das auch nur in begrenzten Mengen. Zudem sind nun die **heimischen Salate auch zu Ende** und wir weichen bereits jetzt auf ein Nachbarland aus. Wenn Sie das nicht haben wollen, können Sie auch im **Onlineshop Ihr Kisterl selber umplanen.** Bei jedem **verfügbaren Produkt finden Sie das entsprechende Länderkürzel** und können so Ihr Kisterl nach Ihren eigenen Wünschen zusammen stellen.
Wenn Sie „Schreckgespenster“ bei Ihrem Abo-Kisterl hinterlegt haben, kann es natürlich auch vorkommen, dass der Tausch auf ein nicht heimische Produkt gemacht wird.

Wenn Sie in dieser Jahreszeit auf Zitrusfrüchte, die derzeit hervorragend schmecken, nicht verzichten wollen, können Sie auch auf die Bunte Kiste wechseln, da wäre dann etwas mehr Abwechslung auch aus den Nachbarländern gegeben.



Völlig gegensätzlich ist dagegen die Wetterlage im Süden Griechenlands: In Chania auf Kreta wurden durch warme Luftmassen aus Afrika knappe 30 Grad gemessen. Bei diesen verrückten Wetterbedingungen in ganz Europa versuchen wir einen kühlen Kopf zu bewahren, was uns im aktuell winterlichen Österreich zum Glück nicht schwer fällt. Selbstverständlich versuchen wir alles, eure Bestellwünsche zu erfüllen und bitten um Verständnis, sollte es zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Ihr Biomitter-Team

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**

Tompinambur in Kokossauce

Zutaten für 2 Personen: 250g Topinambur, 2 El Kokosöl, 2 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 200ml Kokosmilch, 1 Banane, 2 kl. Orangen,1 EL Mandelmus, 1 TL Mohn gemahlen
ZUBEREITUNG: Topinambur schälen und in grobe Stücke schneiden. Über Wasserdampf im Dampfgarer oder im Topf 13-15 Min. garen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Topinamburstücke darin von allen Seiten goldig anrösten. Mit Agavendicksaft karamellisieren lassen, Vanillestange ausschaben und die leere Schote mit ins Kokosöl geben.Kokosmilch, Banane, Vanillemark obiger Schote, Orangenschale und Mandelmus mit einem Mixstab kräftig pürieren. Die Sauce in die heiße Pfanne geben und unter Köcheln kurz andicken lassen. Portionieren, Mohn darüberstreuen und warm genießen.

Fenchel-Brot-Suppe

Zutaten für 2 Personen: 1 Fenchelknolle, 400ml Gemüsebrühe, 125ml Milch, 80g altbackenes Brot, 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Fenchel in kleine Stücke, Zwiebel, Knoblauch und Brot in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten. Brotwürfel und Fenchelstücke dazu geben und kurz mitrösten. Mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Suppe aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann pürieren und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls noch mit Schlagobers, Käse oder gerösteten Kernen verfeinern.

Flammkuchen mit Kohl und Rohschinken

Zutaten; 500 g Kohl, 1 Pkg. Flammkuchenteig, 100 g Zwiebel, 60 g Rohschinken, 60 g Crème Fraîche, 30 g Butter, 1 Dotter, Muskatnuss, Kümmel, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Rohschinken in große Stücke reißen. Crème Fraîche und Dotter verrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Kohl putzen, Strunk-Teile großzügig entfernen, Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter anschwitzen, Kohl mitrösten (bis er zusammenfällt), mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Crème Fraîche auf den Teig streichen, Kohl locker darauf verteilen, bei 230-250°C Heißluft 20 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, mit Parmaschinken belegen und sofort servieren.

Süßkartoffelbällchen

Zutaten für 2 Personen: 250g Süßkartoffeln, 1 kl. Zwiebel, 1 Ei, 1 Prise Zucker, 1/2 TL Salz , 1/2 EL Mehl, 1/2 EL Dill, Öl zum Frittieren
ZUBEREITUNG: Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf weich dämpfen, abgießen und abtropfen lassen. Die Würfel in eine Schüssel geben und pürieren. Zwiebel fein hacken. Zusammen mit Ei, Zucker, Salz, Mehl und Dill zum Süßkartoffelpüree geben und alles gut durchmischen. Der Teig soll nicht an den Fingern kleben. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen und im heißen Öl etwa 3-4 Min. goldbraun frittieren. In einem Sieb vorsichtig abtropfen lassen. Die Bällchen können heiß oder kalt gegessen werden.

Salat mit Käse und Kürbis

Zutaten für 2 Personen: Salat:1/4 Butternuss-Kürbis, 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Batavia Salat, 2 EL Pinienkerne, 50g Ziegenfrischkäse **Dressing:** 1 EL Kürbiskernöl, 1 EL Apfelessig, 1 EL Orangensaft, 1/2 TL Dijon-Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 kl. Zwiebel
ZUBEREITUNG: Backofen auf 200°C vorheizen und ein mit Butter bestrichenes Backblech bereit halten. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und würeln. Sojasauce, Honig, Öl, etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Kürbis dazugeben, vermischen und ca. 25 Min. backen (nach der Halbzeit wenden). Aus dem Ofen nehmen und kühlen lassen. Batavia klein zupfen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. **Dressing**-Zutaten vermischen, Zwiebel beigeben und kurz ziehen lassen. Salat auf Teller portionieren, mit Kürbis belegen und Dressing darüber träufeln. Mit zerbröseltem Ziegenfrischkäse und Pinienkernen bestreut servieren.

Sellerie-Rösti

Zutaten 8 Laibchen: 400 g Sellerie geschält, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Mehl, 2 große Eier, Chilipulver, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, Öl zum Braten
ZUBEREITUNG: Sellerie grob reiben, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Mehl, Eier, Petersilie und Gewürze vermengen. Öl erhitzen, 8 Laibchen formen, diese bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun ausbacken, mit Kräuterjoghurt und Blattsalat servieren.