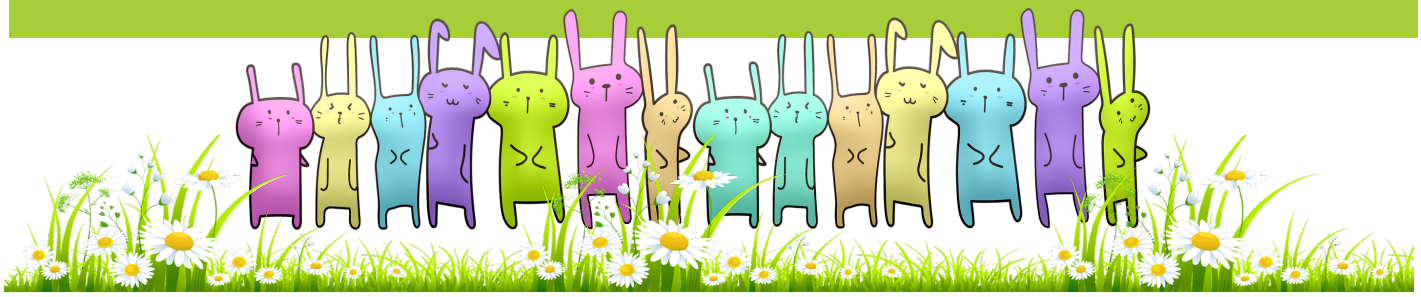
KUNDENBRIEF **KW13**

29.03.- 04.04.2021

bio mitter ...bringt's

Das Biomitter-Team wünscht Ihnen und Ihren Familien ein FROHES OSTERFEST!



Was koche ich heute ?

Diese Frage stelle ich mir sicher öfters Woche und ich denke, auch einigen von Ihnen geht es so wie mir.

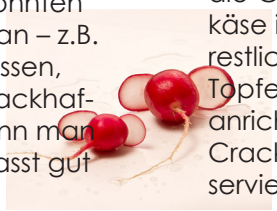
Eigentlich ganz einfach:

- also Kühlschrank oder Biokisterl aufmachen und schauen was drinnen ist
- unsere Homepage (www.biomitter.at) aufmachen
- rechts den Button „Service“ drücken
- in das Feld mit der Lupe das Gemüse eingeben mit dem gekocht werden soll
- und schon öffnen sich alle Rezepte vom letzten Jahr, in denen dieses Gemüse enthalten ist
- dann nur noch nach Lust und Laune aussuchen und kochen.

So kommt auch etwas mehr Abwechslung auf Ihren Tisch. Viel Spaß beim Nachkochen!

Die ersten heimischen Radieschen sind da ....

pünktlich zum Osterfest strecken sie uns ihre dicken roten Bäuche entgegen. Sie gehören zu den ersten Gemüsesorten, die im Frühling geerntet werden können. Ihre scharfe Würze verdanken die Radieschen dem direkt unter der Schale befindlichen Senföl. Es werden ihm auch zahlreiche positiveWirkungen für unsere körperliche Abwehr zugeschrieben. Radieschen sind außerdem reich an Vitamin K und C sowie Eisen. Die knackigen Radieschen, die diese Woche in der Biokiste sind, stammen aus dem sonnenverwöhnten Burgenland. Auch Radieschenblätter kann man – z.B. zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Öl, Walnüssen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer – zu einem schmackhaften, frühlingshaften Pesto verarbeiten. Das kann man auch gut mit Kohlrabiblättern machen und passt gut zur Osterjause.



Radieschenaufstrich - zur Osterjause

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 250 g Topfen, 2 EL Frischkäse, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Topfengewürz, Kräuter nach Belieben
ZUBEREITUNG: Die Radieschen in kleine, feine Würfel schneiden. 2 oder 3 Radieschen für die Garnierung zur Seite geben. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit dem Topfengewürz, Salz und Pfeffer würzen und anrichten. **Tipp:** Zu frischem Baguette oder zu Crackern und verschiedenen Gemüse-Sticks servieren.

Pak Choi mit Cashewkerne

Zutaten für 2 Personen: 400g Pak Choi, 1Zwiebel, 4 EL Sojasauce, 250 ml Wasser, 1 EL Sesamöl, etwas Honig, Koriander (frisch) wer mag, 1 EL Sesam (schwarz), 100 g Cashewkerne
ZUBEREITUNG: Pak Choi in einzelne Blätter teilen, waschen, und grob schneiden., Zwiebel fein würfeln und beides mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Nach etwa 10 Min. mit Sojasauce ablöschen, Honig dazu geben für etwa 5 bis 10 Min. leicht simmern lassen. Evtl. mit Chilipulver würzen, und abschmecken. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Zusammen mit frisch gehacktem Koriander und etwas Sesam anrichten. Dazu passt Reis.

Mangoldsuppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 2 große mehlige Erdäpfel, 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter. 3 Knoblauchzehen (gepresst), 1 l Gemüsesuppe, 2 EL Sauerrahm, Muskatnuss (gemahlen)
ZUBEREITUNG: Zuerst die Erdäpfel schälen, würfeln und mit dem gewaschenen, fein geschnittenen Mangold vermengt. Dann Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Mangold, Lorbeerblätter sowie die Erdäpfel nun gemeinsam in der Gemüsesuppe für ca. 25 Min. weich gekocht. Die Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe fein püriert. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut gewürzt und vor dem Servieren noch der Sauerrahm unter die Suppe ziehen.

Melanzani-Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Personen: 500 g Kartoffeln, 1 Melanzani, 1 Zucchini, 6 EL Olivenöl, 1 Dose Tomatenwürfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Salz, Pfeffer, Oregano, 1 Pkg Mozzarella, 60 g Bergkäse (gerieben)
ZUBEREITUNG: Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen,ausdämpfen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Melanzani halbieren und anschließend in 1/2cm breite Streifen schneiden. Salzen und ziehen lassen. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Melanzani- und Zucchinistreifen glasig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in der Pfanne dünsten. Danach mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Den Mozzarella würfeln. In eine Auflaufform die Tomatenwürfel samt Sauce füllen. Darüber die Melanzani, Kartoffeln, Zucchini, Mozzarellawürfel geben und mit geriebenem Bergkäse bestreuen. Den Auflauf bei 180° ca. 15 Min. bei Ober- und Unterhitze überbacken.

Pak Choi Salat

Zutaten für 2 Portionen: 4 Stangen Choi, 2 Tomaten, 3 Stk Frühlingszwiebel, 3 Stk. Peperoni, 1 EL Balsamicoessig (weiß), Salz, Pfeffer, Zucker, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Sesamöl
ZUBEREITUNG: Zuerst die Stiele des Pak Choi in ca. 1 cm große Würfel und die Blätter in entsprechend große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Peperoni ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Sonnenblumenöl mit einer Gabel kräftig unterschlagen. Anschließend das Sesamöl kurz unterrühren. Die Salatzutaten miteinander vermischen. Die Marinade darüber geben und kurz unterheben. **TIPP:** In diesen Salat kann man auch Gurken, Paprika, Karotten, Stangensellerie, Kohlrabi samt Blätter oder auch Mango oder Ananas geben.

Zucchini Nudeln

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 2 EL Basilikum gehackt, 70 g Frischkäse natur, 200 ml Gemüsebrühe, 300 g Nudeln (z.B Tagliatelle), 2 EL Öl, 2 Zucchini
ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf mit heißem Öl anschwitzen. Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. garen. Die Masse mit dem Pürierstab fein pürieren und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Nudeln (Tagliatelle)in Salzwasser al dente kochen, abseihen und unter die Sauce rühren.
Evlt. mit Käse bestreuen und servieren.

Erdbeercreme

Zutaten für 4 Personen: 250 g Erdbeeren, 1 Zitrone (Saft davon), 3 EL Zucker , 250 g Topfen
ZUBEREITUNG: Erdbeeren waschen und das Grüne abzupfen und in eine Schüssel tun. Den Saft der Zitrone und den Zucker zugeben. Alles miteinander verrühren und die Erdbeeren dabei klein drücken. Zum Schluss den Topfen zugeben und nochmals alles gut verrühren.

Liefertagverschiebung in der KW14 (nach Ostern)

Ostermontag, 05.04.2021 ist ein Feiertag, deshalb verschieben sich in dieser Woche ALLE LIEFERUNGEN auf den FOLGETAG!

PAK CHOI MANGOLD ZUCCHINI MELANZANI ERDBEEREN INFO