KUNDENBRIEF **KW14**

05.04.- 10.04.2021

Biomitter Rezeptideen auf unserer Homepage leicht zu finden

Was koche ich heute ?

Diese Frage stelle ich mir sicher öfters pro 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!

LANGSAMES FRÜHLINGSERWACHEN in den Folienhäusern

Die ersten knackigen Salate sind am Biohof Achleitner bereit für die Ernte!
Die zarten Salatpflänzchen, die Ende Jänner in den unbeheizten Folienhäusern gesetzt wurden, sind über die vergangenen Wochen kräftig herangewachsen und die Ernte kann deshalb mit Batavia grün und Eichblatt grün beginnen. Auch der Eichblatt rot steht bereits in den Startlöchern und kann in ca. 2 Wochen geerntet werden.

GUT ZU WISSEN: Die Salate am Biohof Achleitner werden ausschließlich mit Kompost gedüngt. Für die Kompostherstellung werden Gemüseabfälle mit etwas Häckselgut, ein wenig Pferde oder Kuhmist und Erde vermischt. Die Komposthaufen, genannt Walme, werden regelmäßig belüftet. Nach 6-8 Wochen wird der reife Kompost als Grundlage für die Nährstoffversorgung unserer Kulturen ausgebracht.

RICHTIG LAGERN:
Die ersten frischen Salate reagieren besonders empfindlich auf Temperaturschwankungen und bleiben nicht so lange knackig. Am besten halten sie sich im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einem Keramik- oder Tongefäß das mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird. So kann der Salat die Feuchtigkeit aufnehmen und die Blätter werden wieder frisch und knackig!

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

Fenchelgratin

Zutaten für 4 Personen: 500 g Fenchel, 1/2 Bund Petersilie oder Bärlauch, 200 g Schinken, 3 EL Olivenöl, 2 Eier, 250g Sauerrahm, 80 g Parmesan gerieben
ZUBEREITUNG: Petersilie sowie Fenchelgrün grob hacken. Anschließend Fenchel putzen, waschen, und in Scheiben schneiden. Der Schinken wird in feine Streifen geschnitten und mit dem Fenchel im Olivenöl für etwa 5-10 Min. hellbraun angebraten. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und die Fenchelstücke einschichten. Dann werden Schinken, Eier, Sauerrahm sowie gehacktem Fenchelgrün und Petersilie vermischt, mit Salz und Pfeffer gewürzt, über den Fenchel gegossen und ca. 20 Min. in den auf 180°C vorgeheizten Backofen überbacken. Danach wird der Parmesan darüber gestreut und serviert.

Fenchelsalat mit Radieschen

Zutaten für 4 Portionen: 50 g Haselnusskerne , ca.600g Fenchelknollen, 5 EL Öl , Salz, Pfeffer, 1 Bund Radieschen, ca. 150g Salat, 4 EL Weißweinessig, 1 TL flüssiger Honig,
ZUBEREITUNG: Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten und auskühlen lassen. Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün beiseite legen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchel darin ca. 2 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, herausnehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Essig mit Honig verrühren, 3 EL Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel, Radieschen, Salat und Vinaigrette mischen und auf Tellern anrichten. Geröstete Nüsse darüber streuen und servieren.

Melanzanirollen

Zutaten für 4 Personen: 1 EL Butter, 800 g Melanzani, 0.125 l Olivenöl, 1 Bd. Petersilie oder Bärlauch fein gehackt, 400 g Schafskäse, 200 g Sonnenblumenkerne die Hälfte gemahlen, 600g Tomaten, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 Eidotter
ZUBEREITUNG: Melanzane in Längsstreifen schneiden, in Olivenöl anbraten und abtropfen lassen.Halbe Menge Sonnenblumenkerne schreddern. Schafskäse klein würfelig schneiden. Zwiebel klein schneiden und in Butter dünsten. Alles vermischen, würzen und auf den Melanzanischeiben verteilen, rollen und in eine Auflaufform setzen. Tomaten häuten, entkernen, klein schneiden und würzen. Auf die Röllchen geben und bei 200° ca. 30 min garen. Vor dem servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Spaghetti mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 1 Stg. Porree, ca. 600 g Zucchini, 300 g Schinken, 250 g Creme fraiche mit Kräuter, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Parmesan zum Bestreuen
ZUBEREITUNG: Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Geputzten Porree in Streifen, Zucchini blättrig schneiden und in Olivenöl im eigenen Saft nicht zu weich dünsten. Schinken würfeln und kurz mitdünsten. Creme fraiche mit etwas Wasser glattrühren, dem Gemüse beifügen, kurz aufkochen und mit Knoblauch und Salz abschmecken. Nudeln mit der Sauce gut vermengen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Mangocreme

Zutaten für 2 Personen: 1 Mango, 3 EL Limettensaft, 5 EL Zucker, 1 Becher Sahnejoghurt
ZUBEREITUNG: Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Mit einem Stabmixer die Mango mit Limettensaft und drei Esslöffel Zucker pürieren. Joghurt und zwei Esslöffel Zucker vermengen und mit dem Mangopüree vermischen. In Gläser füllen und kalt stellen.

Kohlrabischnitzerl

Zutaten für 4 Personen: 2 Stk Kohlrabi, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Dill, Petersilie oder Bärläuch, 1 Ei, etwas Milch, Mehl, Semmelbrösel, Mineralwasser
ZUBEREITUNG:Kohlrabi schälen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Inzwischen einen Teig aus dem Mineralwasser, Ei, etwas Milch, den gehackten Kräutern und den Gewürzen anrühren. De Kohlrabischeiben zuerst im Mehl wenden, dann in der Ei/Kräuter/Milch und anschließend in den Semmelbröseln wälzen und dann in heißem Öl beidseitig golbraun und knusprig herausbacken.