KUNDENBRIEF **KW15**

12.04.- 16.04.2021

bio mitter ...bringt's

jezt ist Bärlauchzeit .....

Satt und grün wächst das beliebte Wildkraut jetzt an vielen Plätzen vor den Toren von Wien, also quasi direkt vor der Haustüre.

Bärlauch wird gerne – wie Spinat – zu Pesto verarbeitet und schmeckt köstlich in Salaten, Aufstrichen, Dips, Suppen, Strudeln, als Gemüsebeilage oder einfach so aufs Butterbrot gestreut. Er ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt, und es werden ihm u.a. eine antibakterielle, antibiotische, entzündungshemmende, entgiftende, blutdrucksenkende und durchblutungsfördernde Wirkung nachgesagt. Zupft man ein Stück vom Blatt ab, so entfaltet er seinen charakteristischen knoblauchartigen Geruch. Trotzdem hört und liest man alljährlich in den Medien, dass ihn unerfahrene Sammler mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder den aktuell noch ungefleckten Blättern des Gefleckten Aronstabs verwechseln.

Parmesan-Bärlauchstangerl

Zutaten für ca. 20 Stangerl: Teig: 300g lauwarme Milch, 500g Dinkelmehl, 30g weiche Butter, 1 EL Salz,1 Pkg. Trockengerm
Pesto: 100g Bärlauch, 50g Parmesan, 50g Walnüsse, 65g Olivenöl
ZUBEREITUNG: Die Teigzutaten zu einem Germteig verarbeiten und diesen ca. 30 Min. zugedeckt rasten lassen. Bärlauch und Nüsse schneiden, Parmesan hobeln, und alles mit Öl zu einem Pesto pürieren. Den Teig rechteckig ausrollen und zur Hälfte mit dem Bärlauchpesto bestreichen, Die unbestrichene Hälfte über die bestrichene klappen und festdrücken. Dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und eindrehen. Stangerl auf ein bebuttertes Blech legen, mit Salz bestreuen, nochmal 20 Min. rasten lassen und mit viel Dampf (stelle gegebenenfalls einfach ein Schüsserl mit Wasser dazu) bei 200°C ca. 15-20 Min. backen.

Unsere 3 Kräutermix - Klassiker von der „Kräuterfachfrau“ Brunmeier jede Zusammenstellung (4 Töpfe) € 12,40

Gartenkräuter - Mix (4 Töpfe)

In dieser Zusammenstellung findest du die perfekte Mischung für deinen Kräutergarten. Wie **zum Beispiel:**

Petersilie - ein absoluter Alleskönner in der Küche
Schnittlauch - für frische Dips und zum Verfeinern von Ihren Gerichten
Basilikum - der Italienische Klassiker für Urlaubsflair zu Hause
Liebstöckel - auch bekannt als Maggikraut - zum Abrunden von Suppen und Saucen
Änderungen in der Zusammenstellung aufgrund von Verfügbarkeit möglich.

Salatkräuter - Mix (4 Töpfe)

In dieser Zusammenstellung findest du die perfekte Mischung für den extra Pfiff in deinem Salat. Wie **zum Beispiel:**

Dill - fein würzig, harmoniert perfekt zu Gurkensalat
Koriander - nicht nur ein extra Kick im Salat, passt auch perfekt für fernöstliche und asiatische Gerichte
Schnittknoblauch - würzig & aromatisch
Rucola - diese feine Raucke schmeckt herrlich nussig & eignet sich auch für warme Gerichte

Änderungen in der Zusammenstellung aufgrund von Verfügbarkeit möglich.

Mediterraner Kräuter - Mix (4 Töpfe)

In dieser Zusammenstellung findest du die perfekte Mischung für mediterranes Flair zu Hause. Wie **zum Beispiel**:

Rosmarin - das kräftige Aroma vom Rosmarin passt herrlich zu Fisch, Fleisch aber auch Salaten
Basilikum - der Italienische Klassiker für Urlaubsflair zu Hause
Oregano - eignet sich besonders für mediterrane Gerichte vor allem Pizza & Pasta
Thymian - darf auf Grund seines besonderen Aromas bei der Mittelmeerkost auf keinen Fall fehlen
Salbei - fein aromatisch, für Pastagerichte, zum Würzen von Fleisch und Saucen

Änderungen in der Zusammenstellung aufgrund von Verfügbarkeit möglich.

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

Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 250 g Gemüse (Karotten, Fenchel, Zwiebel, Lauch, ...), 200 g kurze Nudeln, 150 g geriebener Käse, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer ,1 EL frische Kräuter, gehackt, Olivenöl zum Anbraten
Guss: 250 ml Milch, 3 Eier, Muskatnuss, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180-200°C vorheizen. Nudeln al dente kochen. Knoblauch fein hacken, Mangold in Streifen schneiden, restliches Gemüse klein schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Gemüse anbraten, Mangold zugeben, kurz mitdünsten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Für den Guss Milch, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Nudeln, Mangold und Gemüse vermengen, in eine feuerfeste Form füllen, mit der Eier-Milch übergießen, Käse darauf verteilen, im Backrohr 30-35 Min. überbacken, mit Kräuter bestreut servieren.

Fenchel-Karotten-Gemüse

Zutaten für 2 Personen: Knoblauch, ca. 300g Fenchel, 300g Karotten, 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 TL Orange, fein abgeriebene Schale, 100 ml Orangensaft, Salz. Pfeffer, Cayennepfeffer
ZUBEREITUNG: Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchelknolle putzen, das Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Fenchel, Karotten und Knoblauch in 3 El heißem Olivenöl andünsten. Honig, Orangenschale und -saft zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 bis 10 Min. köcheln lassen. Fenchelgrün hacken und über das Gemüse streuen.

Austernpilze gebacken

Zutaten für 2 Personen: 200 g Austernpilze, 100 g Mehl, 1 Ei ⅛ l Milch, 1/2 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Muskat
ZUBEREITUNG: Pilze putzen und in 50g Mehl wenden. Restliches Mehl, Eier, Milch und zerdrückten Knoblauch verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken und 15 min. quellen lassen. Pilze durch den Teig ziehen und portionsweiße in heißem Fett goldgelb backen.

Kürbislaibchen

Zutaten für 2 Portionen: 400 g Kürbisfleisch, 5 EL glattes Mehl, 2 Eier, 1 Zwiebel, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl zum Braten.
ZUBEREITUNG: Kürbisfleisch reiben, Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten (ausser Öl) vermengen, Laibchen formen, diese im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten.

Süßkartoffel mit Speck und Spiegelei

Zutaten für 1 Personen: 1 Süßkartoffel, 5 Scheiben Speck, 1 EL Öl, 2 Eier, Salz , Pfeffer
ZUBEREITUNG: Die Süßkartoffel in dicke Sticks schneiden, mit dem Speck umwickeln und in einer Pfanne mit dem Öl rundum knusprig anbraten. Hitze reduzieren und noch ca. 5 Min. zugedeckt garen lassen. Die Eier nach Wunsch braten, alles auf einem Teller anrichten und mit Salat servieren.

Pak Choi Salat lauwarm

Zutaten für 4 Personen: 300 g Pak Choi, 150 g Radieschen 1 Stück Ingwer, walnussgroß, 1 Zehe Knoblauch, Chilipaste oder 1 Chili, klein gehackt, 3 EL Sojasauce, Limettensaft, nach Geschmack, 1 TL Zucker, 1 TL Austernsauce, Salz, Pfeffer, 1 EL Sesam, Kresse, 1 EL Sesamöl
ZUBEREITUNG: Den Pak Choi gut waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Die Radieschen in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Öl etwas anrösten, bis er golden ist, dann zur Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und Ingwer, Knoblauch und Chilipaste anbraten, dann den Pak Choi dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. leicht dünsten. Er soll nicht zu weich werden. Dann salzen und pfeffern und in eine Salatschüssel geben. Für die Vinaigrette Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Austernsauce, Pfeffer und Salz verquirlen und abschmecken (am besten in einem Shaker oder Glas mit Deckel gut durchschütteln), dann mit dem gedünsteten Pak Choi vermischen und die Radieschen unterheben. Alles auf Tellern anrichten und mit Sesam und Kresse oder Sprossen dekorieren

MANGOLD KÜRBIS FENCHEL SÜSSKARTOFFELN AUSTERNPILZE PAK CHOI

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