KUNDENBRIEF **KW21**

24.05.- 29.05.2021

frische, knackige Salate strecken uns auf den Feldern ihre dicken Bäuche entgegen ....

Ob Blattsalat oder gemischter Salat mit Fruchtgemüse, Spargel oder Erdäpfeln – beim Zubereiten vonherzhaften Salaten sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.
Mediterrane Zutaten wie Oliven, Pinienkerne, Kräuter und Ziegenkäse sorgen für südländisches Flair, ein andermal begeben sie sich mit Couscous, Rosinen auf eine Reise in den Orient und wieder ein andermal fällt die Salat-Mahlzei, z.B. mit Speck, Nüssen und Bergkäse und einer deftigen Marinade mit Kürbiskernöl, ganz bodenständig aus.
Allein mit Dressings und Vinaigrettes lässt sich eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen zaubern und der Sättigungsgrad steigern.Salat ist keineswegs nur eine Beilage. Es braucht nur wenige Handgriffe, um ihn zum Hauptgericht zu avancieren. Ein paar einfache Toppings und fertig sind Mittagessen, Büromahlzeit oder Jause – warm oder kalt.

Paradies-Dressing

2 EL Granatapfel-Balsamico, 6 EL Olivenöl, 1-2 TL Dijon Senf, Salz, Pfeffer
Für das Dressing alle Zutaten mischen. Das himmlische Paradies-Dressing schmeckt lecker zu frischen Blattsalaten und Sprossen.
Unser Tipp: Es passt auch zu arabischem Taboulé: Man nehme Couscous, Schafskäse, frisches Gemüse wie Paprika, Frühlingszwiebeln und frische Petersilie. Mit Schwarzkümmel, Koriander und etwas frischem Ingwer würzen. Dressing darüber gießen und mit Gänseblümchen oder Erdbeeren garnieren!

Himbeer-Honig-Dressing

4 EL Himbeeressig, 1 TL Honig, 1 kl. Zwiebel, 6 EL Mandelöl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
Himbeeressig und Honig gut miteinander verrühren, die Schalotte fein würfeln und mit dem Öl unterrühren. Das Dressing zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und kurz vor dem Anrichten über den Lieblingssalat geben.

Und für alle die es gerne **fruchtig** mögen, einfach **Melone, Mango oder auch Ananas in Würfel schneiden** und unter den Salat mischen.
Auch **alle Arten von Beeren** machen den Salat fruchtig und leicht.
Einfach ausprobieren, es lohnt sich und es kristallisieren sich neue Lieblingsgericht heraus.

Ein gemischter Blattsalat mit einem einfachen Dressing schmeckt fantastisch – aber es geht noch mehr!
Mit folgenden Toppings können Sie ihren Salat sowohl mit zusätzlichen Nährstoffen als auch optisch aufpeppen.

Knusprige Croûtons: in Butter oder Öl geschwenkte Weiß- oder Schwarzbrotwürfel - ideal zur Resteverwertung - schmecken hervorragend mit Currypulver, Knoblauch oder Kräutern (wie z.B. Thymian) gewürzt... (Gewürze einfach ins heiße Fett einrühren)

Geröstete Kichererbsen: Vorgegarte Kichererbsen mit Olivenöl und Paprikapulver, Curry oder Knoblauch marinieren– und im Ofen knusprig rösten...

Karamellisierte Nüsse und Saaten: Walnüsse, Hanfsamen, Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinien- oder Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann unter ständigem Rühren mit Agavendicksaft karamellisieren..

Nudeln mit Brokkoli-Käse-Soße

Zutaten für 4 Personen: 500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 175 g Kräuterfrischkäse, 200 ml Wasser, 100g Mozzarella gerieben, 1 TL Suppenwürze, 1TL Salz, 30 g Parmesan gerieben, 400 g Nudeln
ZUBEREITUNG: Die Nudeln in Salzwasseral dente kochen. In Butter schwenken und warmhalten. Den Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser kochen und mit Eiswasser abschrecken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit etwas Wasser aufgießen. Frischkäse und Suppenwürze hinzufügen und aufkochen lassen. Brokkoli und Mozzarella beimengen und gut verrühren. Nudeln unterrühren und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

Sommerliche Gnocchi

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Gnocchi, 2 Zucchini, 1 Melanzani, 2 Knoblauchzehen, 1 Bd. Jungzwiebel, 30 g Thymian, 100 g Tomaten getrocknet, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Melanzani und Zucchini in ca 2cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Jungzwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dananch die Paradeiser in 1cm breite Stücke schneiden.Thymianblätter abzupfen und grob hacken. Melanzani, Zucchini Gnocchi in 3 EL Öl goldbraun anbraten und je nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Danach Jungzwiebel und Knoblauch hinzufügen. Thymian, Gnocchi und Paradeiser unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer verfeinern.
TIPP: mit geriebenem Käse bestreut schmeckt es auch sehr gut!

Fenchel-Apfel.Salat

Zutaten für 4 Personen: 1/2 Becher Joghurt, 1 EL Öl, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig, ca. 600g Fenchel, 2 Stk Äpfel, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen und auch in feine Streifen schneiden. Fenchel und Äpfel mit dem Dressing gut vermengen.

Mangoldomelett

Zutaten für 4 Personen: 600 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 5 EL Olivenöl, 8 Eier, 100 g Käse, 1 EL Creme fraiche, Pfeffer, Salz
ZUBEREITUNG: Den gewaschenen Mangold, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anrösten, anschließend Mangoldblätter und Petersilie dazugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und mit Creme fraiche, Käse und dem Mangoldgemisch gut verrühren. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldmasse langsam bei mittlerer Hitze einrühren und 3-4 Min. braten bis das Ei zu stocken beginnt. Anschließend die Masse gleich streichen und bei schwacher Hitze ca. 6-7 Min. garen.

Zucchinilaibchen

Zutaten für 4 Personen: ca. 500g Zucchini, 4 Stk Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Salz, 4 EL Öl, 1 Ei, 3 EL Mehl zum Wenden, 50 g Mehl für die Masse, 3 EL Basilikum gehackt, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Zucchini und Kartoffeln schälen, raspeln und das ganze gut ausdrücken. Die Zwiebeln fein hacken und in die Kartoffel-Zucchini Masse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen Kräutern (z.B.: Dill, Knoblauch, Basilikum) würzen und gut durchrühren. Zum Schluss noch Ei und Mehl unter die Masse rühren, das ganz für ca. 15 Min. stehen lassen und danach daraus Laibchen formen - diese in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die rohen Zucchinilaibchen beidseitig ca. 3-5 Min. anbraten.

Süßkartoffeln im Couscousmantel

Zutaten für 4 Personen: ca. 600g Süßkartoffeln, 200 g Couscous, 2 Eier, 5 EL Mehl (griffig), 150 ml Öl
ZUBEREITUNG: Süßkartoffeln waschen, schälen, längs in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 2 Min. kochen. Couscous auf einen Teller geben, die Eier werden verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend wird das Mehl ebenfalls auf einen Teller gegeben. Nun wird das Ol in einer Pfanne erhitzt. In der Zwischenzeit werden die Kartoffelschnitzel nacheinander in Mehl, Eier und Couscous gewendet und im heißen Öl auf beiden Seiten für etwa 3 Min. goldbraun gebraten.

BROKKOLI MANGOLD MELANZANI ZUCCHINI FENCHEL SÜSSKARTOFFELN

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