

07.06.- 11.06.2021

## Kohlrabi .... die Zeit ist reif, der Kohlrabi auch

Auf den Freilandfeldern vom Biohof Achleitner hat sich dieser in den vergangenen Wochen prächtig entwickelt und kann nun endlich geerntet werden. So unscheinbar die grüne Knolle auf den ersten Blick auch wirken mag, bei Vitamin- und Nährstoffgehalt gehört er zu der Elite!

Sage un schreibe - **eine halbe Knolle deckt bereits den Vitamin C-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich Magnesium stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen.**

### LAGERUNG

Wenn Sie das Grün entfernen und den Kohlrabi in ein feuchtes Tuch wickeln hält er im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen. Ohne das Tuch bleibt der Kohlrabi 2 bis 6 Tage frisch!



### Kohlrabigratin

**ZUTATEN:** 2 Stk. Kohlrabi mittelgroß, 200ml Milch, 50g Schlagobers, 2 Eier, 40g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiermischung übergießen. Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Min. backen.

**Tipp:** Statt dem Kohlrabi eignen sich auch Kürbis, Rote Rüben, Erdäpfel,

### Schon gewusst ?



#### Kohlrabi-Blätter

haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C, der Gehalt an Carotin ist 100x so hoch, der von Calcium und Eisen 10x so hoch.

Sie sollten deshalb mitverarbeitet oder kleingeschnitten zum Garnieren von Salaten, Suppen oder Gemüsegerichten verwendet werden

### Nektarine - die ersten sommerlichen Obstsorten sind da



Schon eine herzhaftere Variante ausprobiert? Die Kombination der süßen Frucht mit Ziegenkäse, Currygerichten, Fleisch oder als Zugabe in Salate ist auf alle Fälle eine kulinarische Versuchung wert. Nektarinen überzeugen mit ihrem niedrigen Kaloriengehalt, da sie sehr wasserreich sind. Sie liefern Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie unterschiedliche Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C.

**LAGERUNG:** Frische Nektarinen sollten bis zur vollen Reife bei Raumtemperatur gelagert werden. Diese erreichen sie innerhalb von 2-3 Tagen. Im Kühlschrank bleiben reife Nektarinen für 3-5 Tage haltbar. Alternativ kann man die Früchte auch (gewaschen, entfernt und aufgeteilt) einfrieren.  
**VERWENDUNG:** Nektarinen werden überwiegend roh gegessen. Aber auch in Desserts wie Speiseeis, Topfcreme und Obstsalaten sind sie eine beliebte Zutat. Zudem eignen sie sich als Kuchen- oder Tortenbelag.



### Die GARTLERKISTE ist wieder erhältlich

Wenn Sie **einen eigenen Garten** haben und jetzt bald die Zeit beginnt, wo Sie den Salat, die Radieschen und frische Kräuter auf Ihren eigenen Beeten ernten, können Sie ab sofort wieder auf die **GARTLERKISTE** umsteigen! **Ist die ideale ERGÄNZUNG zur Ernte aus dem eigenen Garten, gefüllt mit Gemüse und Obst.**



## griechischer Salat

(wer kenn ihn nicht)

**Zutaten:** 1 kleine Zwiebel, Kräutersalz, Oliven nach belieben, 3 Olivenöl, 1 Gurke, 50 g Schafskäse, 2 Tomaten. Für die Vinaigrette: 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 Schuss Essig, 200 ml Wasser

**ZUBEREITUNG:** Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Salatgurke waschen und in längliche dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und mit geschnittenen Gemüse vermengen. 3 Esslöffel Olivenöl darüber gießen, sowie die angerührte Vinaigrette, danach alles miteinander verrühren und mit Kräutersalz abschmecken. Nun die entkernten Oliven und den zerkleinerten Schafskäse auf den Salat geben und genießen!



## Reissalat

**Zutaten für 6 Personen:** 300 g Langkornreis, 80 g Erbsen, frisch od. tiefgekühlt, 1 Zwiebel in Ringe, je 1 rote und grüne Paprika feingewürfelt, 1 Glas Maiskörner, 15 g Minze zerkleinert. Für das Dressing: 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), 125 ml Olivenöl (nativ), 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** doppelt so viel Wasser wie Reis in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Abtropfen und abkühlen lassen. Erbsen ca. 2 Min. in einem kleinen Topf mit siedendem Wasser kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Fürs das Dressing Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Zucker in einer kleinen Rührschüssel vermengen und gut verquirlen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Reis, Erbsen, Zwiebeln, Paprika, Mais und Minze in eine große Schüssel geben. Dressing zugeben und gut vermischen. Abdecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.



## Kohlrabisalat mit Äpfel

**Zutaten:** 1/2 Be. Sauerrahm, 1 Zwiebel, 1/2 Bd. Petersilie, 1 Zitronen (Saft), 1 EL Honig, 2 Stk. Kohlrabi, 2 Äpfel, Pfeffer, Salz

**ZUBEREITUNG:** Äpfel und Kohlrabi schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken. Aus Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Sauerrahm ein Dressing rühren. Die Sauce über den Salat gießen und gut vermengen.

## Nudelsalat



**Zutaten:** 2 Paprika, 3 Tomaten, 1 Gurke, 400 g Schinken, 400 g Nudeln (evtl. Hörnchen). 1/2 Be. Joghurt, 1/2 Be. Sauerrahm, 1/2 TL Salz, Pfeffer, 1 Schuss Essig

**ZUBEREITUNG:** Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, anschließend abseihen und kalt stellen. In der Zwischenzeit die Tomaten, Paprika und Gurken waschen, putzen und klein schneiden. Ebenso den Schinken in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Nudeln und Schinken in eine Schüssel geben. Aus Sauerrahm, Joghurt, Salz, Pfeffer und Essig ein Dressing rühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmengen und gut durchziehen lassen.



## Krautsalat mit Speck

**Zutaten für 2 Person:** 1 Schuss Essig, 100 g Speck, 1 kleiner Kopf Weißkohl, 1 EL Zucker, 1 Zwiebel, etwas Kümmel, Pfeffer, Salz

**ZUBEREITUNG:** Das Weißkohl vom Strunk befreien und feinnudelig schneiden. Dann in einem Topf den Speck anbraten, den Zucker darüberstreuen und etwas karamellisieren lassen. Einige Speckstückchen für die Deko beiseite stellen. Mit Essig ablöschen und schließlich das Kraut dazugeben. Alles gut durchmischen, die Gewürze beimengen. Mit Wasser aufgießen, bis das Kraut knapp bedeckt ist. Dann weich dünsten. Gelegentlich umrühren. Den Salat in eine Schüssel geben, obenauf einige Speckstückchen als Deko hinzugeben und lauwarm servieren.



## Thunfischsalat

**Zutaten:** 1 Dose Thunfisch, je 1 Paprika rot u. grün, 200g Cocktailtomaten, 1/2 Zwiebel, 1/2 Bd. Petersilie. Für das Dressing; 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Wasser

**ZUBEREITUNG:** Paprika waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Thunfisch abseihen und das Fleisch mit einer Gabel auseinander teilen und mit den Paprika, Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel gut vermischen. Für das Dressing etwas Wasser, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer gut vermischen und den Salat damit marinieren. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und über den Thunfischsalat streuen. Wer mag, kann auch noch für einen mediterranen Touch entkernte, schwarze Oliven untermischen.