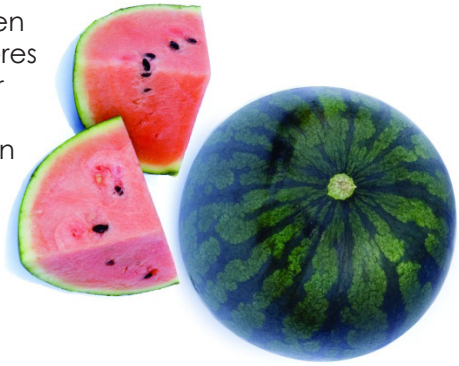
KUNDENBRIEF **KW24+25**

14.06.- 25.06.2021

Wassermelonen -- gehören einfach zum Sommer

Im Groben unterscheidet man botanisch zwischen zwei verschieden Arten, nämlich der Wassermelone und der Zuckermelone. Beide wachsen an sich stark windenden Ranken und sind einjährige Pflanzen. Während einige Wassermelonensorten auch in der gemäßigten Zone gedeihen, bevorzugt die Zuckermelone allerdings ein wärmeres sonnigeres Klima. Die allseits bekannte Honigmelone ist daher eher in der kälteren Jahreszeit anzusiedeln, während die Netzmelone zu den sommerlichen Melonensorten zählt. Melonen sind in der heißen Jahreszeit begehrte Durstlöscher:



NÄHRWERT
Mit rund 30 Kalorien pro 100 Gramm Melonen-fleisch sind die fruchtigen Kürbisgewächse fast schon ein Muss auf jedem Diätplan. In punkto Nährstoffe hat allerdings die Zuckermelone eindeutig die Nase vorne. So wie auch die zu fast 95% aus Wasser bestehende Wassermelone enthält sie Vitamin C und Kalium, punktet aber auch noch mit ein wenig Folsäure. Nicht zuletzt wegen ihres hohen Wasseranteils wirken Melonen harntreibend, reinigend und appetitanregend. Menschen mit einem empfindlichen Magen, sollten sich allerdings bewusst sein, dass Zuckermelonen nicht allzu

LAGERUNG
Schnippen Sie mit dem Finger gegen die Schale der Wassermelonen. Wenn Sie einen satten, prallen Ton hören dann ist die Melone reif. Unreife Früchte klingen dagegen kaum. Kaufen und verzehren Sie Melonen möglichst frisch und lagern Sie sie bei Zimmertemperatur.

Melonenkaltschale

Zutaten: 1 kl Wassermelone, frischgepresster Saft von 1 Limette, 200 ml Apfelsaft; abgeriebene Schale der Limette, 5 g Johanisbrotkernmehl , 2 Zweige Zitronenmelisse, 1/2 Becher Joghurt
ZUBEREITUNG: Wassermelone halbieren, Kerne entfernen, aus der einen Hälfte Kugeln ausstechen, mit dem frischgepressten Saft von der Limette beträufeln, die andere Hälfte der Melone in Würfel schneiden, mit Apfelsaft und der abgeriebenen Schale der Limette fein pürieren. Johannisbrotkernmehl dazugeben und kurz durchmixen. Die Melonenkugeln in die Kaltschale geben, die Zweige der Zitronenmelisse unterheben und ca. 2 Stunden kaltstellen. Zitronenmelisse entfernen, in Gläser füllen und mit Joghurt garnieren.

Die Urlaubszeit naht. Bitte geben Sie uns rechtzeitig, d.h. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag, Ihre Urlaubsunterbrechungen bekannt oder erfassen Sie diese selber im Onlineshop !

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen!

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

Kohlrabi-Zucchini-Laibchen
mit Basilikumcreme

Zutaten für 2 Personen Basilikumcreme: 100 g Topfen, 3 EL Sauerrahm, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft
ZUBEREITUNG: Alle Zutaten miteinander mixen.
Zutaten Laibchen: 400 g Kohlrabi und Zucchini (insgesamt), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 5 EL glattes Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl
ZUBEREITUNG: Knoblauch fein hacken, Zucchini und Kohlrabi grob reiben, etwas ausdrücken. Alle Zutaten gut mischen, Laibchen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten und mit der Basilikumcreme servieren.

Nudeln mit Sommergemüse

Zutaten für 2 Portionen: 250 g Nudeln, 40 g Parmesan (geraspelt), 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 170 g Melanzani, 50 g Tomaten, 30 g schwarze Oliven (entkernt), 3 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, 4 EL Olivenöl, frische Kräuter, Salz und Pfeffer
ZUBEREITUNG: Gemüse, Sardellen und Oliven klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gut anrösten, Saft etwas einkochen lassen. Nudeln bissfest kochen, mit dem Gemüse mischen, mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, mit geraspeltem Parmesan servieren.

Rote Rüben geröstet mit Knoblauch

Zutaten: 1 Bund rote Rüben mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1/2 rote Zwiebel, gehackt, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL Rotweinessig
ZUBEREITUNG: Die roten Rüben waschen, nicht schälen, aber das Grün entfernen, abwaschen, dicke Stiele entfernen und beiseite stellen. Rote Rüben in einen kleinen Bräter geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Bei geschlossenem Deckel 45-60 Minuten rösten, bis sie beim Einstechen mit einem Messer weich ist. Wenn die roten Rüben fast fertig gegart sind, das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zwiebel zugeben und 1 Min. braten. Die Blätter der roten Rüben in Stücke zupfen und in die Pfanne geben. Unter Rühren garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren Sie das Blattgemüse allein und die roten Rübenb mit ein wenig Butter, Rotweinessig und Salz und Pfeffer.

Mangold mit Curry-Rahm

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/8 bis ¼ l süßer Rahm, 1 EL Curry
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Mangold in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Butter andünsten, Mangold und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen und ein paar Minuten dünsten. Curry einstreuen, mit Rahm löschen, kurz durchrühren. Passt zu Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Nudeln.

Kohlrabi in Rahmsauce

Zutaten für 3-4 Personen: 2 Kohlrabi, etwas Butter, 1/4 l Süßrahm, 100-150 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer, Muskat
ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Butter erwärmen, Kohlrabi dazu-geben und mit etwas Wasser bissfest dünsten. Speck würfeln und ausbraten, zum Kohlrabi geben und mit Rahm aufgießen; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zucchini-Schiffchen

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk. Zucchini, 150 g Ziegenkäse, 80 g Parmesan, 5 frische Basilikumblätter
ZUBEREITUNG: Zucchini waschen und trocken tupfen. In der Mitte teilen, den Stunk entfernen und jeweils beide Teile nochmals zu insgesamt vier einzelnen „Schiffchen" schneiden. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Aushöhlung legen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und für ca. 10 Min. im Backofen bei 180°C grillen. Mit den Basilikumblättern garnieren und warm servieren.

Brokkolitoast

Zutaten für 4 Personen: 1 Brokkoli, 6 Scheiben Kochschinken, 6 Scheiben Käse, 6 Scheiben Toastbrot
ZUBEREITUNG: Den Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser vorkochen, so dass er bissfest ist. In der Zeit den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Das Toastbrot mit Schinken, Brokkoliröschen und Käse belegen. Im Ofen kurz übergrillen, bis der Käse eine schöne Farbe hat.