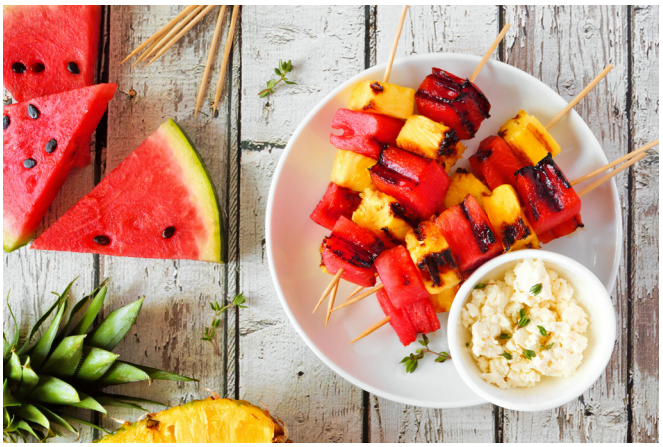
KUNDENBRIEF **KW26**

28.06.- 02.07.2021

rund ums GRILLEN - vegetarische Grillideen

Es gibt viele Möglichkeiten auch auf dem Grill Vegetarisches zu zaubern, das nicht nur als Beilage sondern auch als Hauptgericht hervorragend schmeckt.
Auch leckere Desserts lassen sich auf dem Grill einfach zubereiten. Feta und der mildere Manouri sind Klassiker beim Grillen. Mit Kräutern und Öl mariniert und auf einer gewässerten Zedern- oder Obstholzplanke bei indirekter Hitze gegrillt oder in Pilze, Zucchini, Melanzani, Tomaten oder Kürbis gefüllt, schmeckt Grillkäse besonders gut. Damit der Käse nicht ausläuft, können Sie Spießchen und mariniertes Grillgut z.B. mit Kohl(rabi)-, Mangold- oder Maisblättern schützen. Einfach darauf achten, dass die Temperatur im Grill nicht allzu hoch ist und indirekt grillen - d.h. über einem Bereich neben den Kohlen und einen Deckel verwenden. Das gilt auch beim Grillen von Gemüsesorten wie Spargel, Brokkoli, Karfiol oder bei Pilzen.
Auch Veganer kommen zu ihren Grill-Geschmackserlebnissen. Rote Rüben oder Sellerie schmecken hervorragend, wenn man sie im Ganzen direkt auf den Kohlen gart, bis sie schwarz und durch sind (gleich wie im meiner Jugenzeit mit den Erdäpfeln). Dann schneidet man sie auseinander und löffelt den Inhalt heraus. Zuckermais ist ein Klassiker, den man am besten kurz vorgekocht und dann direkt auf dem Rost grillt. Mit Margarine (oder Kräuterbutter) schmeckt er besonders gut.



Wassermelone mit Zitronen-Minz-Zucker: Reibe deine gegrillten Wassermelonenstücke mit einer Mischung aus Rohrzucker, fein geraspelter Zitronenschale und klein geschnittenen Minzeblättchen ein und genieße...
Gegrillte Schokobanane: Banane einschneiden, Schokostückchen rein und ab auf den Grill...
Stockbrot mit Rosinen: Verühre etwas Topfen mit Milch, Öl und Ei und mische Mehl, Backpulver, einen Löffel Zucker und eine Prise Salz unter. Knete eingeweichte Rosinen hinein, portioniere den Teig, wickle ihn um einen Stock und halte ihn über die Glut. Auch mit Marmelade gefüllte Stockbrotschlangen schmecken fantastisch.

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**

Pasta mit Pilzen und Zucchini

Zutaten für 2-3 Personen: 200-300 g Pasta (Nudeln), 300g Zucchini, 250 g Pilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Petersilie, Basilikum…), Parmesan
ZUBEREITUNG: Nudeln al dente kochen. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zucchini längs halbieren, in dünne Scheiben, Pilze grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Pilze zufügen, salzen, Zucchini dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen, 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, würzen, mit Kräuter und Parmesan zur Pasta servieren.

Süßkartoffel-Halloumi-Spieße

Zutaten für 4 Personen: ca. 600g Süßkartoffeln , Salz, 200g Halloumi (Grillkäse), je 1 gelber und roter Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Knoblauch, 1 TL Paprikapulver, 1 Bio Zitrone, 200 g Joghurt , Pfeffer, 8 Lorbeerblätter, Meersalz, 8 Grillspieße
ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Käse in 8 Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, und in jeweils 8 grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in 12 Spalten schneiden. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen und in insgesamt 12 Scheiben schneiden. Öl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Gewürze nach Belieben verrühren. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben. Zitrone halbieren. Joghurt mit Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 3 Kartoffelscheiben, 2 Käsescheiben, 3 Paprikastücke, 2 Lorbeerblätter und 3 Zwiebelspalten abwechselnd auf jeweils 2 Grillspieße aufspießen. Mit dem Gewürzöl bestreichen. Spieße auf den Grill legen und unter Wenden ca. 15 Min.grillen. Zitrone mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und ca. 5 Minuten grillen. Spieße von dem Grill nehmen, mit dem Saft von der gegrillten Zitrone beträufeln und mit Meersalz würzen. Joghurtdip dazureichen.

Zuckererbsenschoten

...kannst du roh knabbern oder in (Nudel)Salate mischen. In Wok-Gerichten, Eintöpfen oder als Beilage mit etwas Butter und Salz schmecken sie gekocht köstlich. Die feinen, etwas härteren Fäden an den Schoten kannst du einfach abziehen.

Gurken-Kartoffel-Tomaten-Gratin

Zutaten für 4 Personen: 400 g Gurken, 300 g Kartoffeln, 150 g Tomaten, 125 ml Rahm, 80 g Speck (dünne Scheiben), 50 g würziger Hartkäse, gerieben, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle
ZUBEREITUNG: Gurken schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit Hilfe eines Teelöffels herausschaben. Gurkenhälften in 6-8 cm lange Stücke schneiden, jedes Gurkenstück mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Kartoffeln mit der Schale (knapp) weichkochen, noch warm schälen, in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten, mit Salz würzen. Tomaten in Spalten schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenstücke und Tomaten auf den Kartoffeln verteilen. Eier, Rahm, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen, den geriebenen Käse untermengen, über das Gemüse gießen, bei 180-200 °C 45 Minuten überbacken.

Zucchini-Involtini mit Thunfischcreme

Zutaten: 1 großer Zucchini (4-5 cm Durchmesser), 125 g Frischkäse, 1 Dose Thunfisch (80 g), kleine Kapern nach Belieben, gutes Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle
ZUBEREITUNG: Zucchini der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, leicht salzen, in Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis er Farbe annimmt (das dauert einige Minuten). Thunfisch mit einer Gabel zerpflücken, mit Frischkäse und Kapern zu einer Creme vermengen. Zucchinischeiben mit Thunfisch-Creme bestreichen, vorsichtig einrollen, auf einer Platte anrichten, mit Thymianzweigen garnieren.

BBQ-Sauce vegan

Zutaten: 2 Knoblauchzehen gepresst, ½ Zwiebel fein geschnitten, 200g Tomatenmark, 4-5 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasauce, etwas Chilipulver, 1 TL süßes Currypulver, 1 Prise Piment
ZUBEREITUNG: Alle Zutaten gut verrühren. Schmeckt noch besser, wenn du Knoblauch und Zwiebel vorher in Öl etwas anröstest und die Sauce über Nacht in den Kühlschrank stellst.

ZUCCHINI PILZE GURKEN SÜSSKARTOFFELN ZUCKERERBSENSCHOTEN

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