

02.08- 15.08.2021

heimischer Zuckermais

Jetzt gibt es wieder heimischen Zuckermais!
Ein Danke an Christoph Columbus, dass er den Zuckermais 1493 nach Europa gebracht hat...
Der angenehm süßliche Geschmack des Zuckermais entsteht dadurch, dass die Umwandlung von Zucker zu Stärke nicht so rasch voranschreitet wie beim Futtermais. Deshalb ist der Zuckermais so angenehm zart und milchig süß.



Schon gewusst...

...dass der Zuckermais zu der botanischen Gruppe der Gräser gehört? Somit gehört er zu einer der größten botanischen Familien im Pflanzenreich die ca. 10.000 Arten umfasst. Am nächsten verwandt ist der dabei aber mit dem Reis oder dem Zuckerrohr.



LAGERUNG:

Der Zuckermais kann bei ca. 5° C einige Tage gelagert werden. Allerdings verliert der Zuckermais stetig an Süße. Achtung: In der Wärme verliert der Zuckermais bereits nach einigen Stunden die Hälfte seines Zuckergehalts.

INHALTSSTOFFE:

Der Mais sprüht nur so von zuckersüßer Energie, da er verschiedene Zuckerarten, wie Traubenzucker, Fructose und Saccharose vereint. Außerdem enthält er viel Eiweiß, Kalium, Eisen, Provitamin A, Vitamine der B Gruppe und Vitamin C.

KOCHTIPP:

Damit der Zuckermais auch nach dem Kochen so zart und weich bleibt, unbedingt in leicht gezuckertem und nicht gesalzenem Wasser kochen. So lässt er sich auch danach noch leicht vom Kolben abknabbern.

Wer den Maiskolben mit mehr Pepp mag:

TIPP! Einfach zusätzlich zur Butter etwas Tomatenmark gemischt mit Chillipulver auf den Kolben streichen.

regional & saisonal:

so bestücken wir unsere Biokisten am liebsten. Um dennoch ein Vollsortiment anbieten zu können (denn 100% regional UND saisonal ernähren sich nur die wenigsten), machen wir uns viele Gedanken über unser Obst- und Gemüsesortiment.

Das sieht man am Beispiel der Birnen sehr gut: jedes Jahr im Frühling müssen wir einige Woche überbrücken, in denen es leider keinen europäischen Birnen gibt. Also was tun?

Wir überlegen uns für jedes Obst und Gemüse genau, ob wir es ganzjährig anbieten und haben uns z.B. bei Äpfeln, Zwiebeln, Orangen, u.v.m. dafür entschieden. Manche Produkte bieten wir allerdings nur in einer bestimmten Zeitspanne an: das gilt z.B. für Saison-Produkte wie Spargel, Beeren oder Rhabarber, aber auch für Produkte, deren Herkunftsland in einem bestimmten Zeitraum einfach zu weit entfernt ist. Trauben bieten wir daher nur an, solange sie aus Europa kommen. Im Winter müssten sie von Südafrika und die Birnen aus Argentinien importiert werden: dann machen wir „Trauben- und Birnenpause“. Selbstverständlich werden diese wieder im Kisterl sein, wenn wir europische Birnen bekommen, das kann allerdings noch ein bisschen dauern.

Ihre Sabine Mitter



Krautsalat mit Champignon

Zutaten für 4 Personen: 500g Weisskraut, 250 g Karotten, 3 EL weißer Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, 5 EL Nussöl, 50 g Mandelkerne, 1 EL Rapsöl, Pfeffer, 1 Bd Petersilie, 250 g Champignon

ZUBEREITUNG: Kraut halbieren und in lange, schmale Streifen schneiden. Karotten in dünne, lange Streifen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Nussöl zu einer Salatsoße rühren. Kraut- und Karottenstreifen untermischen und 15 Min. durchziehen lassen. Mandeln grob hacken. Rapsöl erhitzen. Mandeln bei milder Hitze darin hellbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Kohl und Karotten mischen. Salzen und pfeffern. Salat anrichten und mit Mandeln bestreuen.



Apfel-Sellerie-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen, 250g Magertopfen, ½ Becher Joghurt, ca. 100g Sellerie, 1 Apfel, ½ TL Salz, Zucker, Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG: Topfen und Joghurt schaumig rühren. Den Apfel und den Sellerie fein reiben und unter die Topfmasse heben. Mit den restlichen Zutaten würzen.

Tipp: Den Sellerie erst kurz vor dem Essen beimengen, da sonst der Geschmack sehr intensiv wird.



Fisolen-Kartoffel-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 400 g kleinere Kartoffeln, 400 g Fisolen, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g würzigen Käse, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, etwas Butter

ZUBEREITUNG: Kartoffeln kochen, schälen, in größere Würfel schneiden. Fisolen putzen, in 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weich dünsten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Käse reiben. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anrösten, aus der Pfanne nehmen. Nochmals ein Stück Butter in der Pfanne schmelzen, Kartoffeln darin braun anrösten, Fisolen zugeben, mitrösten, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter darunter mischen, würzen und mit Käse bestreuen. Hitze reduzieren, Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit der Käse schmilzt, mit einem Salat servieren.



Maiskolben mit Knoblauchkruste

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk. frische Zuckermaiskolben, 80g Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Stk. Knoblauchzehen gepresst, 80g Semmelbrösel, 1 TL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Bei den Maiskolben Blätter und Fäden entfernen, in Salzwasser ca. 15-20 Min. garkochen und abkühlen lassen. Butter zerlassen. Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben. Alles verrühren und auf einen flachen Teller gießen. Auf einem anderen Teller Semmelbrösel und Petersilie vermengen. Maiskolben erst in Butter, dann in den Bröseln wälzen. Mais auf dem heißen Grill ca. 10 Min. unter häufigem Wenden garen bis die Kruste goldbraun ist. Heiß servieren.

Tipp: Zuckermais unbedingt in leicht gezuckertem und nicht gesalzenem Wasser kochen, dann lässt er sich leicht vom Kolben abknabbern.



Nudeln mit Zucchini und Karottenstreifen

Zutaten für 2 Personen: 250g Tagliatelle, 1 Karotte, 1 Zucchini, ½ Bund Petersilie, 1 Prise Chili, Salz, etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG: Zucchini und Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Etwas Olivenöl im Wok oder Pfanne erhitzen, die Karotten- und Zucchinistreifen nacheinander bissfest braten, und danach erst vermischen. Mit Salz und Chili würzen. Gekochte und abgeseigte Tagliatelle zugeben und alles zusammen mit der gehackten Petersilie vermengen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Tipp: Wichtig ist, dass das Gemüse knackig bleibt. Die Karotten färben beim Erhitzen ab, deshalb getrennt von den Zucchini braten.



Gemüsepfanne italienisch

Zutaten für 2 - 4 Personen (Hauptspeise/ Beilage): 2 Zucchini, 1 Melanzani, 1 Paprika, 3 große Tomaten, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Basilikum und Oregano

ZUBEREITUNG: Zucchini, Melanzani und Paprika in große Würfel, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Kräuter hacken. Tomaten entkernen, würfelig schneiden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Zucchini, Melanzani und Paprika zugeben, bei mittlerer Hitze 5 Min. mitbraten. Tomaten mit 2 EL Olivenöl dazu-geben, mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5 Minuten garen, mit frischen Kräutern bestreuen. Passt zu Fisch, Fleisch und Pasta oder man serviert das Gemüse als Hauptspeise mit knusprigem Weißbrot.