KUNDENBRIEF **KW33+34**

16.08- 29.08.2021

# Jetzt sind sie da - die ersten heimischen Äpfel und Zwetschken

### *Zwetschken aus Österreich*

Die kleinen blauen Früchte wirken blut- und harntreibend. Allseits bekannt ist, dass vor allem gedörrte Pflaumen den Appetit und die Darmtätigkeit anregen. Der weißliche Schutzfilm auf der Haut ist natürlichen Ursprungs und sollte nicht abgewischt werden, denn er sorgt für eine bessere Haltbarkeit.
**Tipp zur Lagerung:** Zwetschken produzieren das Reifegas Ethylen und reagieren selbst empfindlich darauf. Man sollte sie daher nicht neben Äpfeln, Pfirsichen und Nektarinen lagern.

### Zwetschkenknödel

**Zutaten:** 8 Zwetschken, 100 g Butter, 2 Handvoll Semmelbrösel, 1 Prise Zimt, Staubzucker (zum Bestreuen) **Für den Topfenteig:** 1 Ei, 125 g Mehl, 60 g Butter, 250 g Topfen, Salz
**Zubereitung:** Die Zwetschken waschen, gut abtrocknen einschneiden und den Kern entfernen. Für den Teig alle Zutaten vermengen, In 8 gleiche Teile teilen und diese zu runden Fladen formen. Je eine Zwetschke hineinsetzen und den Teig rundherum verschließen. Die Knödel vorsichtig in leicht köchelndes Wasser setzen und ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Die Butter schmelzen und die Semmelbröseln darin anbraten. Zimt dazugeben und verrühren. Die Knödel in den Bröseln wälzen und vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

## Der Annahof in Laab im Walde

Die Familie Schabbauer über ihren Obstgarten

„Seit 2008 haben wir eine Obstgartenanlage ausgepflanzt, ausgestattet mit hochwertigen Kulturhilfen wie Bewässerung, Holzsteher und Verdrahtungen für die Kultivierung einer modernen Spindelhecke, mit der wir hochwertiges Qualitäts-Tafelobst produzieren.
In unserer Anlage gedeihen verschiedenste Apfelsorten (großteils Topaz, aber auch Kronprinz Rudolf, Gravensteiner, u.a.).

Qualitäts-Tafelobst in Bio herzustellen, ist für uns die „Königsklasse". Das bedeutet nicht weniger an Arbeit, sondern ein viel mehr an Beobachten und Mit- und Vorausdenken, an Pflegearbeiten, Wetter-, Schädlings- und Nützlingsbeobachtung, Offenheit für viele Anwendungsmethoden und oftmals einen enormen Arbeitseinsatz, vor allem auch händisch.

Wir freuen uns über die wunderschönen, schmackhaften Äpfel. Und sollte es wieder hageln, der naturtrübe Apfelsaft ist auch recht gut.

### *Sommerapfel Piros vom Annahof*

Knackig frisch, so präsentiert sich die mittelgroße Apfelsorte Piros und zeichnet sich durch sein gutes Fruchtaroma und den süß-säuerlichen Geschmack aus.
**Schon gewusst:** Lagern Sie Äpfel nicht zusammen mit Karotten oder Kohlköpfen. Karotten bekommen einen bitteren Beigeschmack und die Kohlblätter lösen sich vom Strunk.

Der Sommerapfel ‚Piros' überzeugt mit seinem exzellent ausgeglichenen süßsauren Geschmack. In das hellgelbe Fruchtfleisch lässt sich knackig hineinbeißen. Sogleich verwöhnt ein fruchtiges Aroma den Gaumen mit einer weichen Säure. Die grünlich gelbe Fruchtschale färbt sich zur Erntezeit an der

## Süßkartoffel-Melanzani-Curry

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Melanzani, 400g Süßkartoffeln, 300g passierte Tomaten, 30g Rosinen, 1 EL Currypulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz, Öl
**ZUBEREITUNG:** Melanzani waschen und Süßkartoffel schälen, dann beides würfelig schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und die Melanzani kurz anbraten. Hitze reduzieren, Süßkartoffelstücke beigeben und weich dünsten. Tomaten, Currypulver, Kreuzkümmel und Sultaninen beigeben. Abmischen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Evtl. mit frischen Sprossen bestreuen. **Tipp:** Dazu passt hervorragend: Basmatireis, Bulgur oder „Dinkelreis".

## Zuckermais aus der Folie

**Zutaten;** 2 Zuckermaiskolben, 15-20 g Butter, etwas scharfer Senf, Kren, fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, zerdrückter Knoblauch
**ZUBEREITUNG:** Weiche Butter mit allen Zutaten vermengen, die Maiskolben damit bestreichen und paarweise in die Folie wickeln. Bei 200°C ca. 50 Min. backen.

## Kohlrabi-Risotto

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Stück Kohlrabi, 300 g Risottoreis, 900 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 50 g frisch geriebenen Parmesan, etwas Weißwein, 50 ml Schlagobers, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer
**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf gemeinsam mit dem Kohlrabi kurz andünsten. Anschließend den Risottoreis dazugeben, kurz weiterdünsten und mit etwas Weißwein ablöschen. Nach und nach unter Rühren die Brühe angießen, immer wieder vom Reis aufsaugen lassen bis der Reis cremig und fertig ist, dabei aber noch Biss hat. Den geriebenen Parmesan, Schlagobers untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Kartoffel-Sellerie-Püree

**Zutaten:** ½ kg mehlige Kartoffeln, 1 kleiner Sellerie, 5 dag Butter, Milch nach Bedarf, Salz, Muskat
**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln und Sellerie würfeln, in Salzwasser weich dünsten, abgießen und anschließend zerstampfen. Mit heißer Milch, Butter und Gewürzen zu Püree abrühren.

## Gemüse-Chips mal anders

**SELLERIEGRÜN-CHIPS**
***2 Handvoll Selleriegrün, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer***
ZUBEREITUNG: Selleriegrün waschen und mit einem Tuch behutsam trocken tupfen. Backblech mit Backpapier auslegen und die einzelnen Blätter darauf verteilen. Das Grün mit dem Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen beliebig verfeinern. Die Chips nun bei 180°C (Umluft) solange rösten, bis sie schön knusprig geworden sind.

**ZUCCHINI-CHIPS**
***500g Zucchini, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver***
Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Zucchinischeiben in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen, damit alle Scheiben gleichmäßig mit Öl, Gewürzen und Kräutern benetzt sind. Auf ein eingefettetes Backblech legen und bei 180°C Umluft ca. 8 Min. backen.

## Kohlrabipuffer mit Schnittlauchsauce

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Kohlrabi, 45 g Weizenvollgrieß, 1 Ei, 100g Topfen, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/8 Joghurt, 50 g Topfen, frischer Schnittlauch
**ZUBEREITUNG:** Kolrabi schälen und grob raffeln. Mit Grieß, Ei, Topfen und dem Olivenöl (besonders lecker mit Walnußöl) vermischen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Für die Schnittlauchcreme das Joghurt mit dem Topfen und dem frisch geschnittenen Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kürbispuffer mit Cashewkernen

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Kürbis, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Thymian, 1 kleine Handvoll Cashewkerne, 1 Ei, 7 EL Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, Öl (ev. Kokosöl) zum Braten
**ZUBEREITUNG:** Kürbis schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Kürbis in einem Topf mit wenig Wasser weichkochen, dann abgießen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Cashewkerne fein hacken. Das Ei unter die Kürbismasse rühren. Zwiebelwürfel, den Knoblauch, Mehl Thymian, Salz und Pfeffer zur Masse geben und gut vermischen. Wenn die Masse zu flüssig ist noch etwas Mehl untermischen. Zum Schluss die gehackten Cashewkerne untermischen und für jeden Kürbispuffer jeweils 1 gehäufter EL Kürbismasse in die Pfanne geben und goldbraun braten.

SÜSSKARTOFFELN MELANZANI SELLERIE KOHLRABI KÜRBIS MAIS

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