KUNDENBRIEF **KW35**

30.08- 04.09.2021

Bitte zahlreich mitmachen !!!!

Wie in jedem Jahr sind wir auch heuer wieder dabei!

Das sagt MeinAlpenStrom über die CleanUps

„Sauberer Strom. Sauberer Fluss.

Ökologie und Nachhaltigkeit sind bei uns nicht nur Theorie, wir leben diese Werte auch im echten Leben. Gemeinsam mit unserer Community!
Schon mehrere Male haben wir den Wienfluss und die Mur von Müll und anderen Dingen befreit, die dort nicht hingehören und diese anschließend fachgerecht entsorgt. Unglaublich, was man da so alles findet!

Mit dieser Aktion wollen wir mehr Bewusstsein dafür schaffen, dass jeder selbst etwas Positives zu einer besseren Umwelt beitragen kann."

Es ist jedes Mal wieder ein Erlebnis, da mitzumachen.

Vielleicht schaffen Sie es auch, dabei sein zu können, würde uns sehr freuen!

VIELFÄLTIG KONSERVIEREN

So packen Sie den Geschmack des Sommers ins Glas... Wenn etwas in Hülle und Fülle vorhanden ist oder gar übrig bleibt, dann ab ins Glas damit! Einmachen können Sie fast alles. Und im Winter freuen sie sichdann über den Geschmack des Sommers aus dem Glas.
Ob warm- oder kaltgerührte Marmelade, Chutney, (süß)-sauer eingelegtes Gemüse, Fermentiertes oder in Öl eingelegte Antipasti. Stets gilt, dass das Obst und Gemüse dafür immer frisch sein sollte. Verwendet man allzu überreife (Feld)Früchte oder ausgeschnittene, von Schimmel befallene, so läuft man Gefahr, dass der Vorgang des Konservierens nicht funktioniert. Kommen Sie nicht gleich zum Einmachen, so können Sie das Obst auch vorher einfrieren und später im Winter weiterverarbeiten. Gemüse können Sie zum Einkochen roh oder blanchiert verwenden. Blanchieren Sie es vorher, so hält es seine Farbe besser. Besonders beliebt sind auch Antipasti, in Öl gebratenes Gemüse, das dann meist in Olivenöl und manchmal auch in Kombination mit (Balsamico-)Essig eingelegt wird.

Grundrezept Marmelade

Zutaten: 500 g Obst nach Wahl (z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Himbeeren), 125 g Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Agar Agar
ZUBEREITUNG: Das Obst zusammen mit dem Honig und dem Zitronensaft im Topf erwärmen, aber noch nicht kochen. Anschließend pürieren. Agar Agar zugeben und unter Rühren 3 Min. sprudelnd aufkochen. Marmeladengläser heiß ausspülen, Marmelade einfüllen, verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen.
TIPP: Agar Agar entwickelt beim Kochen einen leichten Geruch „nach Meer". Dieser verfliegt aber und ist in der fertigen Marmelade nicht zu schmecken. Agar Agar geliert beim Abkühlen bei ca. 35 °C.

Zucchini-Auflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen: 350 g Zucchini, 700 g Tomaten, 2 Kugeln Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, Salz, 5 g Oregano, 1 TL frische Kräuter
ZUBEREITUNG: Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini, Tomaten und Mozzarella waschen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade 2 EL Olivenöl mit 2 EL Tomatenmark, den Kräutern und Salz glatt rühren. Mit der ersten Hälfte der Marinade die Auflaufform einstreichen. Dann die Tomaten, Zucchini und den Mozzarella hineinschichten. Wenn alles eingeschichtet ist, mit dem zweiten Teil der Marinade einstreichen und ca. 25 Min. in den Rohr überbacken.

Kaspressknödel mit Kraut

Zutaten für 4 Personen: Kaspressknödel: 300 g Knödelbrot, ca. ¼ l Milch, 200 g gekochte Kartoffeln, 3 Eier, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 2 EL glattes Mehl, 250 g würziger Käse (Bierkäse, Graukas, Bergkäse…)Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie, Butter zum Anbraten. **Rahmkraut:** 400 g Weißkraut, 40 g Butter, ¼ l Rahm, Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, evt. etwas Suppe od. Wasser
ZUBEREITUNG: Knödelbrot mit heißer Milch übergießen. Kartoffeln schälen und pressen. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Käse würfelig schneiden. Zwiebel in Butter anrösten, mit allen Zutaten zum Knödelbrot geben, gut vermengen, Knödel formen, flach drücken und in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Kraut in feine Streifen schneiden, mit kochendem Salzwasser überbrühen, abseihen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kraut darin anschwitzen, mit Rahm aufgießen, würzen und sämig einkochen lassen, bis es weich ist. Bei Bedarf mit Suppe oder Wasser angießen. Rahmkraut auf Tellern anrichten und die Kaspressknödel darauf servieren.

Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für 2 Personen: 1/4 Be. Joghurt, 1 TL Öl, 1/2 Zitrone (Saft), 1 TL Honig, 400g Fenchel, 1 Äpfel, Pfeffer, Salz
ZUBEREITUNG: Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen und auch in feine Streifen schneiden.
Fenchel und Äpfel mit dem Dressing gut vermengen.

Melanzani-Feta-Crepes

Zutaten für 4 Personen: 1 Melanzani, 2 EL Mehl, 1 Ei, 100 ml Milch, Pfeffer, Salz, 2 EL Olivenöl, 80 g Rucola, 100 g Feta-Käse, 100 g Topfen, frische Kräuter
ZUBEREITUNG: Mehl, Ei und Milch zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und möglichst dünne Crêpes backen, abkühlen lassen. Melanzani in möglichst dünne Scheiben schneiden, salzen und in einer Pfanne ohne Fett braten. Rucola waschen, putzen und hacken. Feta mit Topfen vermengen und mit diversen Kräutern würzen. Die abgekühlten Crêpes mit der Feta-Topfenmischung bestreichen, mit dem Rucola bestreuen und mit den Melanzanischeiben überlappend belegen. Crêpes aufrollen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Zum Servieren Crêpes in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit frischem Blattsalat servieren.

Rote Rüben Risotto

Zutaten für 4 Personen: 600 g Rote Rüben (gekocht, geschält), 250 g Risotto-Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Glas Rotwein, 0.5 l Suppe, 2 EL Butter, 60 g Parmesan (gerieben), Pfeffer, Salz
ZUBEREITUNG: Die Rüben in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Butter andünsten. Rote Rüben zugeben und einige Minuten mit braten, Reis einrühren. Wenn er Reis glasig ist mit Rotwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach die Suppe dazugeben, bis der Reis bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss den Parmesan einrühren und nochmals abschmecken.

Gegrillte Zwetschken mit Joghurt

Zutaten für 3 Personen: 250g Zwetschken, hocherhitzbares Speiseöl, Zucker. **Honigjoghurt: 1** Becher Sahnejoghurt, 2 EL Akazienhonig, etwas Kardamom (gerieben)
ZUBEREITUNG: Zwetschken aufschneiden, entkernen, mit Öl bepinseln und bei mittlerer Hitze mit der Schnittfäche nach unten auf den Grillrost legen bis ein leichtes Muster entsteht. Zwetschken wenden und mit etwas Zucker bestreuen. Deckel auf den Griller geben und nochmal etwa 5 Min. garen. Die Zutaten fürs Honigjoghurt verrühren und zusammen mit den heißen Zwetschken servieren. **Tipp:** Schmeckt auch köstlich mit gehackten Nüssen oder gerösteten Pinenkernen bestreut.

ZUCCHINI MELANZANI KRAUT ROTE RÜBEN FENCHEL ZWETSCHKEN

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