KUNDENBRIEF **KW40**

04.10.- 10.10.2021

Martini naht .....

die Enten und Gänse für das Martinifest machen es uns heuer bei Biomitter nicht leicht.

Unser Hauptlieferant musste hat uns mitgeteilt, dass durch einen Virus viele Tiere verloren gegangen sind und deswegen können sie uns keine Tiere zum Verkauf anbieten.

Aber, wir haben einen anderen Lieferanten gefunden, der uns Enten und Gänse liefern kann, **allerdings müssen wir bis spät. 10.10.2021 vorbestellen!**
D.h., Sie haben nur wenig Zeit, sich zu entscheiden ob Sie für Martini ein Ganserl oder eine Ente bestellen oder nicht.

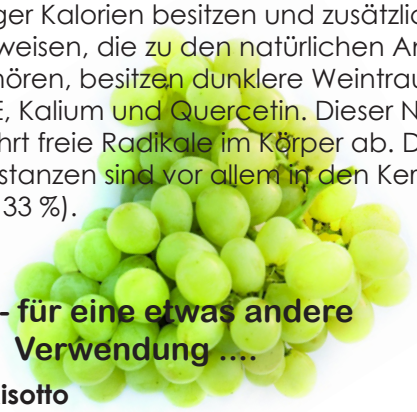
Jetzt noch schnell bestellen !
Bestellschluss: 10.10.2021 !!!

Bio Weidegans ca.4-5 kg	**€ 24,99 / kg**
Bio Ente ca. 2-3 kg	**€ 18,99 / kg**

Die AUSLIEFERUNG erfolgt nur in der KW45 (08.11. - 12.11.2021)!

Weintrauben - Multitalente ....

Die Weintraube ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Roh, zu Rosinen getrocknet oder zu Wein bzw. Traubensaft verarbeitet, erfreut sie sich großer Beliebtheit. Trauben enthalten höchst wertvolle Substanzen, z.B. rasch umzuwandelnde Kohlenhydrate wie Traubenzucker, der schnell Energie liefert und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor. Während weiße Trauben generell ein bisschen weniger Kalorien besitzen und zusätzlich Katechine aufweisen, die zu den natürlichen Antioxidantien gehören, besitzen dunklere Weintrauben mehr Vitamin E, Kalium und Quercetin. Dieser Naturfarbstoff wehrt freie Radikale im Körper ab. Diese wertvollen Substanzen sind vor allem in den Kernen enthalten (ca. 33 %).



TIPP - für eine etwas andere Verwendung ....

Weintrauben-Risotto

Zubereitung für 4 Personen: 3 Schalotten, 2 EL Butter, 200 g Weintrauben, 1 kl. Zucchini, 300 g Putenbrust, 200 g Risottoreis, 200 ml Rotwein, 400 ml Gemüsebrühe, 50 g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Thymian
ZUBEREITUNG: Zucchini in Scheiben, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in Öl anbraten und warm stellen. Bratrückstand mit Wein ablöschen und einkochen. Kleingewürfelte Schalotten in Butter anschwitzen, Reis zugeben & mit Wein ablöschen. Gemüsebrühe & Wein immer wieder zugeben. Kurz vor Ende der Garzeit halbierte Weintrauben einrühren. Parmesan zugeben mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen & gemeinsam mit Putenbrust und Zucchini servieren.

KLEIN - GROSS - GERADE - KRUMM - SCHALENFEHLER ...

Zu groß, zu klein, gerade oder krumm, eine außergewöhnliche Form oder kleine Schalenfehler?
Im konventionellen Handel fällt bei der Kalibrierung vieles durch – und das im wahrsten Sinn des Wortes tonnenweise.

Aus Respekt und Wertschätzung der Natur und ihrer Früchte gegenüber, aber auch, um die Existenz unserer Kleinbauern zu sichern, packen wir auch immer wieder mal kleineres Obst- und Gemüse oder solches mit Schalenfehlern in die Biomitter-Kiste – so wie z.B. die Hokkaido-Kürbisse, die heuer etwas kleiner geraten sind, Äpfel die nicht immer die gleiche Größe haben, Gurken die nicht ganz gerade sondern krumm sind, aber auch „Wunderlinge“ wie z.B. Karotten die sich umschlingen, Kartoffeln in Herzform usw., usw..

Sauerkrautfleckerl

Zutaten für 4 Personen: 300-400 g Fleckerl, 1/2 kg Sauerkraut, 120 g Schinken, 1/2 Zwiebel, 1 Msp. Paprikapulver edelsüß, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer, Öl
ZUBEREITUNG: Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. Schinken in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken und Zwiebel darin anrösten. Sauerkraut mitrösten, Essig und alle Gewürze zugeben, mit etwas Wasser aufgießen und dünsten. Fleckerl abschrecken und unter das Sauerkraut mischen.

Pastinakenlaibchen

Zutaten für 4 Personen: Zutaten für 2 Personen: 150 g Pastinaken, 150 g Karotten, 1 Ei, 1-2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Das Gemüse schälen und grob raspeln, dann mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. Schnittlauch, Menge nach Geschmack, fein schneiden und untermischen. Laibchen aus der Masse formen und in nicht zu heißem Olivenöl langsam herausbraten.
Tipp: Kann als Beilage oder Hauptspeise mit einer Sauerrahmsauce dazu genossen werden. Statt Passtinaken kann man auch Sellerie oder Goldrüben verwenden.

Melanzani Überbacken

Zutaten: 4 Auberginen je ca. 220 g, 5 EL Bratöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 400g Tomaten gehackt, 400g braune Linsen Abtropfgewicht 265 g, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 EL Ras el Hanout, 2 TL Oregano, 1 TL Rohrzucker, Salz, Pfeffer, 125g Feta, 4 EL Milch, 1/4 Bund Petersilie, 1/2 Zitrone (Saft), 4 EL Granatapfelkerne
ZUBEREITUNG: Auberginen halbieren, Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Mit 3 EL Bratöl bestreichen. In eine ofenfeste Form geben. In der Mitte des Ofens bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 30–35 Min. backen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In 2 EL heißem Bratöl in einer Pfanne 2–3 Min. braten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Tomaten, Linsen, Paprikapulver, Ras el Hanout und Oregano zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. 2/3 des Fruchtfleisches aus den Auberginen lösen, kleinschneiden und mit der Tomatenmasse mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auberginen füllen. Feta zerbröseln, mit Milch cremig rühren und auf den Auberginen verteilen. In der Mitte des Ofens bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–15 Min. backen. Mit gehackter Petersilie, etwas Zitronensaft und Granatapfelkernen servieren.

Rote Rüben Beilage

Zutaten: 300 g Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter, Öl, 1 Prise Zucker
ZUBEREITUNG: Rote Rüben ungeschält kochen bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in etwas Öl anbraten. Rote Rüben dazu geben und etwas anbraten. Die Butter hinzufügen und mit der Zitrone, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Säure der Zitrone sollte gut durchkommen.

Kohlrouladen

Zutaten für 4 Personen: Zutaten: 8 gleich große Kohlblätter, 500 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, 180 g Polenta, 2 Eier, Öl
ZUBEREITUNG: Die Kohlblätter blanchieren. Das Wasser mit der Butter und dem Salz aufkochen lassen. Den Polenta dazugeben und so lange rühren bis sich der Polenta von der Pfanne löst. Etwas überkühlen lassen und die Eier dazu-geben. Die Polentamasse auf die Kohlblätter aufteilen und einwickeln. In einer leicht mit Öl bestrichenen Pfanne bei mittlerer Hitze backen und am besten mit Erdäpfel und einer frischen Tomatensoße servieren.
Tipp: Sie können z.B. Speck oder verschiedene Gemüse in die Fülle geben.

Goldrüben mit Kümmeldressing

Zutaten für 4 Personen: 2 rote Rüben, 2 Goldrüben, 1 Tasse Kresse oder Blaukrautsprossen, 2 EL Kren, frisch gerissen. Dressing: 3 EL Rote Rübensaft, 2 EL Ahornsirup, 4 EL Apfelessig, 8 EL Sonnenblumenöl, 1/2 TL Kümmel gemahlen, Meersalz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Rüben gut waschen. Jeweils eine rote und eine Goldrübe für ca. 50 Min. bei 100 °C dämpfen. Die jeweils andere Rübe mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing alle Zutaten mit einem Pürierstab cremig aufmixen. Die gedämpften Rüben mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden und auf breite flache Teller auflegen. Mit den Rübenhobeln belegen und mit viel Marinade beträufeln. Mit Sprossen, Kresse und Kren bestreuen.