

am 31.10. ist HALLOWEEN

Halloween benennt die Volksbräuche am Abend und in der Nacht vor dem Hochfest Allerheiligen, vom 31. Oktober auf den 1. November. Dieses Brauchtum war ursprünglich vor allem im katholischen Irland verbreitet. Die irischen Einwanderer in den USA pflegten ihre Bräuche in Erinnerung an die Heimat und bauten sie aus.

Wikipedia



Kürbis Butternut - Butternuss

Der Moschus-Kürbis ist eine kultivierte Pflanzenart aus der Familie der Kürbisgewächse, die in Amerika beheimatet ist, heute jedoch weltweit in den warmen Regionen angebaut wird. Eine Untergruppe des Moschuskürbis ist der Butternutkürbis. (Wikipedia)

Auch diese Kürbissorte macht sich gut in der Suppe oder als Püree. Die Schale des Butternut könnte theoretisch mitgegessen werden, sie wird nur nicht ganz so weich, wie die Schale des Hokkaido - das muss man also mögen.



Grippeviren sind im Anmarsch - ein paar Tipps zur Vorbeugung

Es steht nun wieder die kalte Jahreszeit vor der Tür. Um sich von Wind, Wetter und kalten Temperaturen nicht unterkriegen zu lassen, sollte man seinen Körper jetzt schon vorbeugend von innen stärken! Denn gesunde Ernährung und Lebensweise schützen uns vor Virusinfektionen und Grippe am Besten.



Vor allem **allizinhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch** stärken den Körper beim Kampf gegen Grippeviren. **Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse wie Zitronen, Radieschen, Orangen und Salat** kräftigen das **Immunsystem** und helfen bei der Produktion von virentötenden Antikörpern.

Kleine **Wundermittel der Natur** sind **Äpfel, Sanddorn, roter Paprika, Brokkoli und Holunder**. Die darin enthaltenen Vitalstoffe leisten einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Auch **hochwertige Oliven- oder Rapsöle und Hülsenfrüchte** unterstützen müde Zellen.

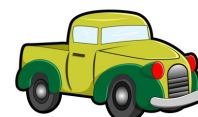
Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 44

Montag, 01.11.2021 ist Allerheiligen

es verschieben sich daher **ALLE Lieferungen in dieser Woche auf den Folgetag !**



Krautsalat warm



Zutaten: 1 Kraut, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 1 EL Kümmel, 5 EL Wasser, 5 EL Essig, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kraut halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig anschwitzen. Kraut kurz mitdünsten, mit Essig und Wasser ablöschen. Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt dünsten bis es bissfest ist. Evtl. nachwürzen.

Goldrübenrisotto



Zutaten für 4 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Risottoreis, 0,2 l Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 1 EL Petersilie (gehackt), Salz, Pfeffer, 40 g Butter, 4 Goldrüben

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf andünsten, den Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und weiterköcheln lassen. Nach und nach die Hälfte der Gemüsebrühe hinzugeben und den Reis bissfest kochen. Die gelben Rüben in feine Würfel schneiden und ebenfalls in Butter ca. 5 Min. andünsten. Mit dem Rest der Gemüsebrühe ablöschen und salzen und pfeffern. Das Risotto mit gehackter Petersilie verfeinern, die Rüben unter den Reis mischen und heiß servieren.

Schwarzkohltoast



Zutaten für 4 Toasts: 4 (Toast)Brotscheiben, 250g Schwarzkohl, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butterschmalz, nach Belieben etwas Hanf-, Oliven- oder Nussöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: (Toast)Brotscheiben im Backofen bei 200°C ca. 5 Min. rösten. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den geschälten Knoblauch fein hacken und begeben oder hineinpressen. Schwarzkohl waschen, Blätter vom Stiel trennen und in breite Streifen schneiden, den Stiel etwas feiner. Ca. 20 Min. in einem Topf mit Salzwasser köcheln lassen bis der Kohl bissfest ist. Toast mit Knoblauchbutter bestreichen, mit den Schwarzkohlblättern belegen, mit etwas Öl betreuflern und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Melanzani-Pak-Choi-Gemüse



Zutaten für 2 Personen: 1 Melanzani, 1 Zwiebel, ca. 100g Pak-Choi, Zuckerhut oder Catalogna, 1 EL Rapsöl, etwas Zitronensaft, 2 EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 1 TL Agavendicksaft, Salz, Chilipulver

ZUBEREITUNG: Melanzani in große Würfel schneiden und die geschälte Zwiebel in Spalten. In einem Wok das Öl erhitzen und die Melanzanistücke und Zwiebelspalten darin anbraten bis sie weich sind. Sojasauce und Honig einrühren, Knoblauch und Ingwer hineinpressen oder fein schneiden und begeben. Pak-Choi oder Zuckerhut waschen und Blätter sowie Stängeln in Streifen schneiden und untermischen. Mit Chili und Salz abschmecken. Dazu passt Reis oder Reiskörnchen.

Butternutscheiben mit Frischkäse



Zutaten für 2 Personen: 500g Butternuss-Kürbis, etwas Olivenöl. **Frischkäsesauce:** 200-300g Butternusskürbis, 200 g Sauerrahm, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, 200 g Frischkäse (körnig). **Zum Bestreuen:** 2 EL Kürbiskerne, Olivenöl, Meersalz

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit einem Schuss Olivenöl bestreichen. **Für die Frischkäsesauce:** Butternuss-Kürbis mit der Schale in grobe Stücke schneiden, mit Sauerrahm, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine pürieren. **Kürbisscheiben:** Den Kürbis wasche und mit der Schale in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Im Rohr ca. 20 Min. backen, nach 10 Min. die Kürbisscheiben wenden. Dann in die Mitte ein Loch machen, die Frischkäsesauce hineingeben und fertig backen. **Zum Bestreuen:** Aus den Scheiben die Kürbiskerne herauslösen und in einem Sieb, unter fließendem Wasser gründlich waschen und von Kürbiskernen befreien. Danach gut trocknen und mit Olivenöl mischen. Auf ein Backblech geben, mit Meersalz bestreuen und im Rohr 15-20 Min. backen. **Anrichten:** Die fertigen Kürbisscheiben auf einem Teller platzieren und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Spaghetti Porro



Zutaten für 2 Personen: 300-400g Lauch, 2 Karotten, 3 Zehen Knoblauch, 200 g Spaghetti, 3 EL Rapsöl oder Olivenöl, 1 TL Thymian (getrocknet), 1 TL Cayenne-Pfeffer, 1 TL schwarzer Pfeffer, 2 TL Salz, 2-3 EL frische Petersilie

ZUBEREITUNG: Lauchstange halbieren und längs in etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Karotten längs in Scheiben und anschließend in feine Julienne schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Das kochende Nudelwasser salzen und die Spaghetti darin al dente kochen. Olivenöl, Rapsöl und Thymian in eine heiße Pfanne geben. Gemüse hinzufügen und für etwa 3-4 Min. unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauchscheiben hinzufügen und 1 Min. mitdünsten. Mit Cayenne-, schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Nudeln abgießen, mit einer Gabel leicht eindrehen und auf einem Teller anrichten. Anschließend das Gemüse darauf geben. Petersilie hacken und die Pasta garnieren. Sofort servieren.