

01.11- 06.11.2021

Herbstzeit - Zeit für Wurzelgemüse

diese Woche im Kisterl - **die Pastinake**

einer meiner Herbstbestseller
und mein Lieblingsgemüse für
viele Wokgerichte

Pastinaken, auch unter den Namen Hammelmöhre bekannt, **waren früher ein Grundnahrungsmittel, das zwischendurch in Vergessenheit geriet.** Nun hat sie sich wieder einen festen Platz in der Küche erobert – zum Beispiel in **Eintöpfen und Suppen, zu Pasta, als Gratin, Sattmacher-Salat, Ofengemüse** und mehr. Beliebte ist die Pastinake in Amerika und in einigen Teilen Europas. Bei uns in Österreich hat die Pastinake dank der Biobewegung wieder an Bedeutung gewonnen.

Die nährstoffreichen Speicherwurzeln wachsen unter der Erde. Die Form von Pastinaken ist kegelförmig und läuft sehr spitz zu. Je dicker Pastinaken sind, desto weicher ist ihr Fruchtfleisch.

Da die cremefarbenen Wurzeln besonders bekömmlich sind und einen **geringen Nitritgehalt** aufweisen, kommen sie auch gern **für Babynahrung zum Einsatz.** Ihr leicht süßlich-nussiger Geschmack, der an eine Mischung aus Möhren und Knollensellerie erinnert, und die vielen gesunden Inhaltsstoffe überzeugen einfach. Das winterliche Wurzelgemüse liefert zum Beispiel **sättigende Kohlenhydrate, wertvolle B-Vitamine, Vitamin K und C, aber auch Kalzium.**

Die cremefarbenen Pastinaken lassen sich **äußerlich schwer von der Petersilienwurzel** unterscheiden. Der Geschmack ist jedoch anders. Während Pastinaken **mild und dabei nussig, erdig und leicht süßlich** schmecken, riechen und schmecken Petersilienwurzeln nach Petersilie.



Die Pastinake hat es verdient, dass man über sie spricht !!!

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 **allzinhaltiges 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.

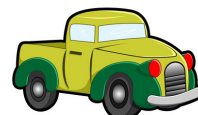
Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 44

Montag, 01.11.2021 ist Allerheiligen

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



Sauerkraut überbacken



Zutaten für 2 Personen: 4 Kartoffeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Pfefferoni, 1 Brühwürfel, etwas Parmesan, 1 Becher Sauerkraut, 2 Frankfurter Würstel

ZUBEREITUNG: Kartoffeln schälen, würfeln und mit 1 Wasser und einem Brühwürfel ca. 20 Min. kochen. Inzwischen Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Pfefferoni und die Würstchen klein hacken und in einer Pfanne anbraten. Sauerkraut dazu geben und kurz mit braten. Kartoffeln und die Brühe mit dem Sauerkraut in eine Auflaufform geben und mit Parmesan bestreuen und ca. 20 Min. überbacken.



Sellerie-Karotten-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Personen: 240 g Karotten, 400 g Knollensellerie, 2 große Äpfel, Saft von 2 Zitronen, 60 g Walnüsse, 200 g Joghurt (mager), etwas Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Karotten und Sellerie schälen, grob raffeln. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Apfel schälen, grob raffeln und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Alles gut vermischen. Die Walnuskerne grob hacken und zum Salat geben. Aus Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Alles gut miteinander verrühren und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.



Schwarze-Rettich-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Kartoffeln, 2 EL Öl, 125 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 2 Stk. schwarzer Rettich, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen. Kartoffeln zufügen und kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Brühe zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Rettich schälen und in feine Scheiben schneiden. Einige Scheiben zur Seite legen und den Rest in die Suppe geben und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Das Ganze pürieren. Sahne zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Rettich in die Suppe geben und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zucchini-Kohlrabi-Gemüse



Zutaten für 4 Personen: 2 Kohlrabi, 600 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Petersilie (gehackt), 2 EL Öl, 1 Schuss-Weißwein, Salz, Pfeffer, 4 EL Frischkäse

ZUBEREITUNG: Zucchini gut waschen, Kohlrabi schälen und halbieren, dann beides in feine Scheiben hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Zucchini und Kohlrabi darin unter ständigem Wenden anrösten. Knoblauch hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Ein paar Minuten sanft einköcheln lassen, dann die Herdplatte abdrehen. Frischkäse und Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

Pastinakenküchlein



Zutaten für 4 Personen: 2 altbackene Brötchen, 500 g Pastinaken, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, mildes Currypulver, 1 Bund Schnittlauch, 4 Eier, n. B. Semmelbrösel, 3 EL Butterschmalz zum Ausbacken, 150 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG: Die Brötchen würfeln und mit 150 ml lauwarmem Wasser begießen. Pastinaken putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Pastinakenraspel und Zwiebelwürfel darin anbraten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Die Brötchenwürfel ausdrücken und zusammen mit den Eiern in die Schüssel geben. Die Zutaten in der Schüssel vermengen. So viel Semmelbrösel zugeben, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Schnittlauch hinzufügen und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit angefeuchteten Händen zu kleinen, flachen Küchlein formen.

Austernpilze in Käse-Ei-Hülle



Zutaten für 2 Personen: 2 Eier, 85 g Käse, gerieben (Almkönig, Tiroler Bergkäse), Salz, 125 g Austernpilze, Margarine oder Butter zum Braten

ZUBEREITUNG: Die Eier aufschlagen und mit dem geriebenen Käse mischen. Anschließend mit dem Stabmixer aufmixen und mit etwas Salz würzen. Das Fett in einer Pfanne zerlassen. Die Austernpilze putzen, dicke Stiele klein schneiden und dann mit einer Gabel durch die Käse-Ei-Masse ziehen und sofort in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Dazu passt am besten ein herzhafter Salat mit Balsamico-Dressing.