

08.11- 13.11.2021

Saisonbeginn - es gibt sie wieder - die Trüffelkartoffel

wer sie nicht kennt, muss sie unbedingt probieren, sieht nicht nur elegant und interessant aus, sondern ist auch geschmacklich noch ein „Hingucker“

Die Trüffelkartoffel gehört zu den Erdäpfelraritäten und **verbirgt unter ihrer unscheinbaren Schale ein violett-marmoriertes Inneres**. Geschmacklich erinnert sie an Maroni.

VERWENDUNG: Mit ihrer mehlig-festen Konsistenz eignet sie sich ausgezeichnet für Püree, Salate, Aufläufe, Suppen und fannengerichte. Als Kartoffelchips ziehen sie sicher alle Blicke auf sich.

Gut zu wissen: Der hohe Gehalt an dem natürlichen Farbstoff Anthocyan sorgt für das dunkel violett-blaue bis schwarze Äußere. Innen sind die rohen Knollen hell und dunkel violett-blau marmoriert, durch das Kochen verteilt sich die Farbe.

Info: Diese wahrscheinlich bereits 200 Jahre alte Erdäpfelsorte stammt aus Peru und Bolivien. Für die Pflanzen sind Anthocyane genauso wertvoll wie für den Menschen, denn sie schützen vor freien Radikalen.



Zeit für Weihnachtsbäckerei, viele von Ihnen können es kaum erwarten, die verführerischen Variationen vom der Biohofbäckerei wieder genießen zu dürfen.



In unserem Onlineshop - unter
www.biomitter.at

- finden Sie ab dieser Woche herrliche Weihnachtsbäckerei, auch Punsch und Glühwein sind wieder erhältlich!

Unser Biokisterl ist anders !

Und genau aus diesem Grund schaut kein gepacktes Biokisterl gleich aus. Denn wir akzeptieren diese Vielfältigkeit. Die kleine Birne liegt neben der großen; ist ein Kürbis nicht zum Riesen gewachsen, macht das für uns keinen Unterschied – wir packen einfach 2 Stück in das Biokisterl.

Die großen Äpfel machen Lust auf Apfelstrudel, während der kleine perfekt für die Schuljause oder den gesunden Snack unterwegs ist. So findet die ganze natürliche Vielfalt seine Verwendung, denn Lebensmittel für die Tonne sind reine Verschwendung.



Gemüselaiichen



Zutaten für 4 Personen: 4 größere Kartoffeln, 2 Karotten, 1 kleines Stück Sellerie, ca. 200 g Lauch, 2 Eier, 2 EL Vollkornmehl oder Haferflocken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, evtl. Kräuter, Öl oder Butterschmalz

ZUBEREITUNG: Kartoffeln, Karotten und Sellerie fein raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit Eier und Vollkornmehl/Haferflocken binden. Kleine Laibchen formen und in heißem Öl/Butterschmalz auf beiden Seiten langsam braten. Die Gemüselaiichen passen als Beilage zu Fleisch oder als Hauptspeise mit Salat.

Apfelrotkraut



Zutaten: 1 kleines Rotkraut geputzt in Streifen geschnitten, 2 säuerliche Äpfel geschält u. gewürfelt, 1 Zwiebel gewürfelt, 2 EL Gäneschmalz oder Schweineschmalz, 3 EL Apfelessig, ¼ Liter Apfelsaft, 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Das Schmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anschwitzen. Den Rotkohl zugeben und den Essig unterrühren, dann den Apfelsaft zugeben. Jetzt die Nelken und das Lorbeerblatt zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 50 Min. schmoren, zwischendurch immer wieder umrühren. Evtl. noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Goldrübenknödel



Zutaten für 2 Personen: 300 g Knödelbrot, ¼ l Milch, 3 Eier, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter, Salz, Muskat, ca. 500g Gpldrüben, ca. 70 g geriebener Parmesan, griffiges Mehl

ZUBEREITUNG: Goldrüben in Salzwasser mit etwas Kümmel ca. 25 Min. kochen. Inzwischen die Milch zum Kochen bringen und über das Knödelbrot gießen. Locker durchmischen (soll nicht verklumpen) und quellen lassen. Zwiebel fein hacken, in Butter leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz, Muskat, Eier und Parmesan zum Knödelbrot geben und wieder locker durchmischen. Roldrüben schälen und in kleine Würfel schneiden, unter die Knödelmasse mengen. Knödel abdrehen, in Mehl wenden und ca. 15 Minuten langsam kochen. Knödel mit brauner Butter und geriebenem Parmesan servieren, als Deko ein paar Goldrübenwürfel und Schnittlauchstifte auf das Teller legen. Statt Parmesan in der Knödelmasse kann man einen Füllkern aus Blauschimmelkäse machen, man kann diese auch mit Gorgonzolasauce servieren.

Topfennockerl mit Mangold



Zutaten: 300g Mangold, 100-150 g Topfen, 100 g geriebener Parmesan, 1 Ei, 1 Eigelb, Zwiebel, Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 g Mehl, 50 g Butter

ZUBEREITUNG: Mangold kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten, Mangold untermischen, beiseite stellen. Topfen cremig rühren, die Hälfte des geriebenen Parmesans dazu geben, Ei und Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit dem Mangold vermengen. Nach und nach Mehl einarbeiten und kurz ziehen lassen. Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser einlegen und vorsichtig kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Nockerl abseihen, gut abgetropft in eine feuerfeste Form legen, mit Butter und dem restlichem Parmesan bestreuen, 5 Min. im vorgeheizten Backrohr bei 180°C überbacken.

Schwarzwurzelaufauf



Zutaten für 4 Personen: 750g Schwarzwurzeln, 250g Schlagobers, 2 Eier, 200g Käse gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Schwarzwurzeln schälen (Handschuhe verwenden), in Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser einlegen. Anschließend ca. 10-15 Min. in reichlich Salzwasser gar kochen und abtropfen lassen. Schlagobers mit den Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten, die Schwarzwurzeln hineinschichten, mit der Schlagoberssauce übergießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 15 Min. überbacken. **Tipp:** Wer möchte kann den Auflauf auch mit Schinken, Erdäpfeln oder Topinambur verfeinern.

Flammkuchen mit Brokkoli



Zutaten: 1 Packung Flammkuchen, 100 g geräucherter Speck, 250 g Broccoli, 150 g Crème fraîche, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Speck würfelig schneiden und in einer Pfanne knusprig anbraten. Broccoli in kleine Röschen teilen, in Salzwasser kurz blanchieren und abseihen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Flammkuchenteig aus der Packung nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech rollen. Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Teig damit bestreichen, mit Speck, Gemüse und Zwiebeln belegen und 10 – 15 Minuten backen.