KUNDENBRIEF **KW46**

15.11- 20.11.2021

der Winterspargel hält Einzug

Winterspargel, besser bekannt als Schwarzwurzel ist eine rare Delikatesse, sowohl am Feld, als auch in der Küche.
Verarbeitung: Bereits beim Schälen empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen, da die Wurzel einen Milchsaft absondert, der Flecken hinterlässt. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, danach mit einem Sparschäler schälen und am besten in Zitronen- oder Essigwasser einlegen. Das ist notwendig, da die Wurzeln ander Luft oxidieren und rasch braun werden.
Zudem sind sie kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie z.B. Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Bemerkenswert ist der hohe Ballaststoffanteil: Das Kohlenhydrat Inulin wirkt positiv auf die Verdauung, indem z.B. die Stuhlfrequenz erhöht wird.

Geschmack: Ihr würziger, fein nussiger Geschmack eignet sich ideal für Cremesuppen, Salate oder Risotto.
Die Konsistenz der Schwarzwurzel erinnert an Karotten oder Pastinaken.

Kaki -

die orange-rote Frucht hat jetzt Saison

Kakifrüchte haben einen besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Deutlich erkennbar ist dies an der orange-roten Farbe ihres Fruchtfleisches. Bereits zwei Früchte decken den Tagesbedarf an Beta-Carotin eines Erwachsenen.
Verwendung: Die Früchte können sowohl frisch, als auch in Marmeladen, Süßspeisen oder Trockenobst verzehrt werden. Sie schmecken auch herrlich in Joghurt- oder Topfen-Cremes und zu Eis. Auch als Kuchen bzw. Tortenbelag werden sie gerne verwendet.

Lagerung:
Kakis am besten kühl und dunkel lagern. Unter diesen Bedingungen reifen sie beständig nach und gewinnen an Geschmack. Reife Früchte sollten jedoch schnell verbraucht werden.

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!

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

Zucchinirisotto

Zutaten für 3-4 Personen: 400 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen. Risotto: 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Risotto-Reis, 125 ml süßer Rahm, 125 ml trockener Weißwein, 125 ml süßer Rahm, 100 g Zwiebel, 100 g geriebener Parmesan, Salz Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, Butter zum Anschwitzen
ZUBEREITUNG: Zwiebeln in Ringe schneiden, in 1 EL Butter andünsten, Reis zugeben, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm aufgießen, cremig einkochen lassen, dabei öfters umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini in Stifte schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zucchini in 1 EL Butter dünsten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, zum Reis geben, Parmesan einrühren, mit Petersilie bestreut servieren.

Melanzani aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen: 600 g Melanzani, 200 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 2 Mozzarella-Kugeln, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll mediterrane Kräuter oder Basilikumblätter, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Melanzani in Scheiben schneiden, in Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, auf ein Backpapier legen. Tomaten würfeln, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebel in Olivenöl anrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auf jede Melanzani-Scheibe 1-2 EL Tomatensauce geben, mit Mozzarella belegen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 15 Minuten überbacken, mit Kräutern bestreuen oder mit Basilikumblätter garnieren.

Rote Rüben Suppe

Zutaten für 3-4 Personen: 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Rohnen, 200 g mehlige Kartoffeln, 200 ml Rahm, 80 g Zwiebel, 30 g Butter, 1 TL Kren, etwas Zucker, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Zwiebel fein hacken. Rohnen und Kartoffeln schälen, würfelig schneiden. Zwiebel in Butter hell anrösten, mitGemüsebrühe aufgießen, Rohnen- und Kartoffelwürfel zugeben, weichkochen. Rahm einrühren, mit Kren, Zucker, Salz und Pfeffer würzen, pürieren, nochmals erwärmen, nach Belieben mit einem Sahnehäubchen oder frisch geriebenem Kren garniert servieren.

Kürbis-Nudel-Auflauf

Zutaten für 4 Personen: 600 ml Gemüsebrühe, 400 g Kürbis, 300 g Nudeln, 125 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, Basilikumblätter, Öl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Nudeln al dente kochen. Kürbis schälen, entkernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Basilikumblätter klein zupfen. Öl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, Kürbiswürfel und Knoblauch mitrösten, Currypulver einstreuen, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kürbis weichkochen, leicht zerdrücken, mit Ricotta und der halben Menge der Basilikumblätter vermengen, kurz weiterköcheln lassen, Nudeln unterheben, in eine Auflaufform füllen, mit Parmesan bestreuen, bei 200°C 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist, mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.

Fenchel-Kürbis-Gemüse

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 300 g Fenchel, 300 g Kürbisfleisch, 150 g Zwiebel, 125 ml Gemüsebrühe, ein Schuss trockener Weißwein, Saft von 1 Orange, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Fenchel in breite Streifen, Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl hell anrösten, Fenchel zugeben, durchrühren, mit einem Schuss Weißwein und dem Saft der Orange ablöschen, Kürbiswürfel und Gemüsebrühe zugeben, Gemüse weich dünsten. Gegen Ende der Garzeit den Deckel vom Topf nehmen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Pack Choi-Kartoffel Dal mit Tauben

Zutaten: 350 g Pack Choi, 250 g kleine Kartoffeln, 150 g Linsen, 100 g kleine Trauben, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Honig 1 EL Butterschmalz, 1 TL gelbe Currypaste, Salz, 1 Handvoll Pinienkerne
ZUBEREITUNG: Pack Choistiele in feine Scheiben, Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Pack Choistiele 5 Min. anbraten, Currypaste einrühren, Pack Choiblätter und Knoblauch zugeben, mit Salz und Honig würzen, ein paar Min. dünsten lassen. Kartoffeln schälen, vierteln. Linsen gründlich abspülen. Kartoffeln und Linsen in 600 ml Wasser 40 Min. köcheln lassen, mit Salz pikant würzen, zum Mangold geben, alles vorsichtig vermengen. Pinienkerne rösten, bis sie Farbe angenommen haben, Trauben waschen und abtropfen lassen. Pack Choi-Kartoffel-Dal anrichten, mit Pinienkernen und Trauben bestreuen, schmeckt kalt und warm!