

03.01.- 09.01.2022

**HERZLICH WILLKOMMEN im neuen Jahr .....**

der Jahreswechsel war, wie wahrscheinlich auch bei Ihnen, sehr ruhig und gemütlich, trotzdem aber auch mit einem persönlichen Rückblick auf das vergangene Jahr, das für viele eine ziemliche Herausforderung war.

Die Pandemie hat uns weiterhin in Schach gehalten und langsam sind wir alle ein bisschen „Coronamüde“ und fragen uns, wohin das nun führen mag. Wichtig ist das MITEINANDER und nicht das GEGENEINANDER und das Leben wir tagtäglich in unserem Betrieb, bei Biomitter.

Auf diesem Wege sagen wir zu Ihnen DANKE, dass Sie auch das Jahr 2021 mit uns gemeinsam gemeistert haben und auch ein großer Dank gilt auch unseren Mitarbeitern, die im letzten Jahr tolle Arbeit geleistet haben. Vielen Dank für Euren Einsatz, wir und Sie wissen es sehr wohl zu schätzen.

In diesem Sinne, gehen wir mit großen Schritten und auch etwas neugierig in ein gesundes, neues Jahr.





### Kohlnockerl mit Karotten-Orangen-Sauce

**Zutaten für 3 Personen:** 250g Kohl, 250g Ricotta, 2 Eier, 100g geriebener Hartkäse, 120g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss. **Sauce:** 1Zwiebel, 200g Karotten, 1Erdapfel, 200ml Gemüsebrühe, 1 Orange (Saft und etwas Schale), 2 EL Walnussöl, Ingwer

**ZUBEREITUNG:** Kohl waschen, Strunk wegschneiden und in kochendem Wasser ca. 7 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, gut ausdrücken und sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und die Masse ca. 10 Min. durchziehen lassen. Mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen (Masse soll auf dem Löffel Standhaben und nicht zerfließen, sonst noch Mehl zugeben) und in kochendem Salzwasser 10 Min. gar ziehen lassen. Für die Sauce Karotten und Erdapfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und in wenig Öl leicht anschwitzen. Karotten und Erdapfel zugeben und mit Brühe sowie Orangensaft knapp aufgießen. Frischen Ingwer und Orangenschale nach Geschmack dazu reiben und alles weichkochen. Mit Salz, Pfeffer und Walnussöl abschmecken und mit den Nocken anrichten.



### Bulgur-Gemüse überbacken

**Zutaten für 4 Personen:** 400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika (oder Gemüse nach Belieben) 1 Zwiebel, Chilipulver, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben, Olivenöl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Min. im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.



### Pastinaken-Nuss-Gemüse

**Zutaten 2 Personen:** 300 g Pastinaken, 125 ml Gemüsebrühe, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, 1 EL Butter, 1 EL Walnussöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

**ZUBEREITUNG:** Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Walnussöl mit Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen, Pastinaken weich dünsten. Walnüsse in einer Pfanne rösten, mit den Rosinen zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

### Pasta mit Blaukrautpesto



**Zutaten für 4 Personen:** **Zutaten:** 400 g Bandnudeln, 2 rote Zwiebeln, 1 Handvoll Walnüsse, Olivenöl zum Andünsten und Beträufeln. Lila Pesto: 250 g Blaukraut, 125 ml Olivenöl 80 g Parmesan, 30 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Blaukraut putzen, Strunk entfernen, Blätter in dünne Streifen schneiden. Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, bis sie eine schöne braune Farbe haben. Knoblauch grob hacken. Blaukraut, Olivenöl, Parmesan, Pinienkerne und Knoblauch fein pürieren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Pasta al dente kochen. Zwiebel in Scheiben schneiden, in Öl andünsten, mit Salz würzen. Walnüsse grob hacken. Pasta nach Belieben mit Olivenöl (oder geschmolzener Butter) beträufeln, mit Lila Pesto, Zwiebel und Walnüssen anrichten.



### Kürbisrisotto

**Zutaten für 2 Personen:** 475 ml Gemüsebrühe, 150 g Reis, 150 g Kürbis, 65 ml Weißwein, 65 ml Rahm, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 1 kleiner Zwiebel, 20 Safranfäden, Salz, Pfeffer, Butter

**ZUBEREITUNG:** Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen, Kürbis klein würfelig schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, Reis und Safran einrühren, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm ablöschen, Kürbiswürfel zugeben, Risotto unter ständigem Rühren cremig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterziehen.



### Apfel-Birnen-Crumble

**Zutaten für 6 Personen:** 3 Äpfel, 3 Birnen, 150g Walnüsse, 50 + 10g Zucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 100g Butter, 150g Dinkelmehl, 1/2 Zitrone, Salz, Kardamom, Zimt, etwas Zucker, 2 EL Butter

**ZUBEREITUNG:** Mehl mit Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker und einer Prise Salz vermischen. Kalte Butterwürfel so lange unterkneten bis ein krümeliger Teig entsteht. Diesen in einer Frischhaltedose für mind. 20 Min. in den Kühlschrank stellen. Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und -schale vermischen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit 3 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Äpfel und Birnen in eine feuerfeste Schale schichten und 1 Pkg. Vanillezucker und Gewürze darüber streuen. Die karamellisierten Nüsse verteilen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und über dem Obst und den Nüssen zerkrümeln und verteilen. Mit kleinen Butterflocken bestreut im Ofen bei 180°C ca. 40 Min. lang backen. Warm servieren.

KOHL

BLAUKRAUT

ZUCCHINI

KÜRBIS

PASTINAKEN

APFEL