

Geschenke die SINN machen



Freude beim Schenken entsteht doch vor allem dann, wenn es sprichwörtlich SINN macht

- Unsere **BIOMITTER Gutscheine** als Geschenk für jede Gelegenheit finden Sie in unserem Onlineshop - einfach bestellen, der Gutschein kommt dann per Mail.
- Für Ihre Lieben mit Sitz in unserem Liefergebiet ist ein **BIOKISTEN-ABO** für jeden gewünschten Zeitraum ein schöner Geschenktipp, mit dem Sie sich, Woche für Woche genussvoll in Erinnerung rufen.



Unsere Liefertag in der KW52 + KW01

Heuer fallen die **Feiertag, 25.12., 26.12. und 01.01. auf die Wocheneden**. Deshalb gibt es **KEINE Liefertagsverschiebungen**, wir kommen wie gewohnt, auch am 24.12. und 31.12..

Bitte evtl. **Lieferstopps rechtzeitig erfassen oder bekannt geben**. Zu spät eingelangte Meldungen können NICHT berücksichtigt werden.

Das **Telefon ist allerdings am 24.12. und 31.12. NICHT besetzt**, Sie können uns auf den Anrufbeantworter sprechen oder ein Mail schreiben, wir melden uns in jedem Fall.

Diese Woche im Regionalkisterl

Haferwurzeln

ehrlich gesagt, ich kannte dieses Wurzelgemüse gar nicht und ich bin schon längere Zeit auf dieser Welt, auf dem Land mit Hausgarten aufgewachsen, aber Haferwurzeln - war mir total fremd. Umso mehr bin ich neugierig wie man damit kocht und wie sie schmecken.

Vorerst aber einmal **wissenswerte Informationen** dazu: Sie wurde schon von den Römern kultiviert. ist außen gelbliche, innen weißlich und 15-30 cm lange. Manche Menschen erinnert der Geschmack an Austern, was ihr auch den Zweitnamen „Gemüse-Auster“ eingebracht hat.

Sie wird häufig in Suppen püriert oder als Gemüsebeilage zu Fisch serviert sowie wie Spargel oder Schwarzwurzeln zubereitet. Gekochte Haferwurzeln werden mit Zitronensaft und Petersilie mariniert oder mit Mayonnaise als Vorspeise serviert.

Zubereitungstipps: Haferwurzeln müssen **nicht geschält werden**, gründliches Putzen genügt. Falls sie die Haferwurz vor dem Kochen schälen möchtest, sollten Sie dies unter fließendem Wasser tun, da die Wurzel einen klebrigen Milchsafte enthält, der die Haut rotbraun verfärbt. Damit sich die Wurzel nach dem Schälen nicht verfärbt legt man sie sofort ins Essigwasser. Mit Essigwasser lassen sich auch verfärbte Hände wieder reinigen.

Krautlaibchen



Zutaten: 400 g Kartoffel, 400 g Kraut, Salz, Zucker, Schuss Essig, 150 g Feta, 2 Eier, 45 g Vollmehl, 60 g Semmelbrösel, 2 EL geriebene Nüsse, Kümmel, Muskat, Öl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln kochen und auskühlen lassen. Das Kraut von Strunk und dicken Blattrippen befreien und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel etwas Zucker, Salz und den Essig vermischen und das Kraut darin durchkneten, andrücken und etwas ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Feta klein schneiden. Kartoffel, Feta, Eier, Vollmehl, Semmelbrösel und geriebene Nüsse vermischen. Mit Kümmel und Muskat abschmecken. Laibchen formen und auf beiden Seiten 4 bis 5 Min. anbraten.

Melanzaniauflauf mit Ziegenkäse



Zutaten : 90 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Öl, 250 g Langkornreis, 750 ml klare Gemüsesuppe, 300 g Melanzani, 150 g Champignons, 350 g Tomaten, 250 g Ziegenfrischkäse
ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel, Knoblauchzehe fein schneiden, in 1 EL Öl glasig dünsten, Langkornreis beigegeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 25 Min. dünsten. Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und beidseitig anbraten. Reis in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben, Melanzani und Champignons auf dem Reis verteilen. Tomaten und Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf die Champignons geben. Bei 160 °C ca. 25 Min. im Rohr backen und mit Salat servieren.

Glacierte Haferwurzeln



Zutaten für 4 Personen als Beilage: 600 g Haferwurzeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Holundersaft, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Schuss Sekt, Salz, Muskatnuss
ZUBEREITUNG: Die Haferwurzeln unter kaltem Wasser abreiben und in Olivenöl, Sirup, Zitronensaft und Sekt weich schmoren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Haferwurzeln in tiefen Tellern anrichten und mit viel Schmorsaft übergießen.
TIPP: Dazu passen die Krautlaibchen hervorragend.

Pastinakengemüse mit Nüsse



Zutaten für 4 Personen als Beilage: 300 g Pastinaken, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, etwas Gemüsesuppe, 20 g Butter, 1 EL Walnussöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter gehackt
Zubereitung: Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Das Walnussöl mit der Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen, weich dünsten lassen. Nüsse in einer Pfanne rösten, zusammen mit den Rosinen zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

Rote Rüben mit Mandelsauce



Zutaten für 4 Personen: 500g Rote Rüben, 30 g Butter, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer. Sauce: 100 g gemahlene Mandeln, 40 g Butter, 2 Knoblauchzehen, 1/4 l Gemüsebrühe, 200 g Creme fraîche, Majoran 1/2 Bund wenn frisch)
ZUBEREITUNG: Rote Rüben waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Butter im Topf zerlassen, mit Honig verrühren. Rohnen dazu und kurz andünsten (evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen), gut würzen. Inzwischen für die Sauce die gemahlene Mandeln in einer trockenen Pfanne vorsichtig hellbraun rösten, Butter zugeben und durchschwitzen. Fein gehackten Knoblauch zu den Mandeln geben, Gemüsebrühe und Creme fraîche dazu geben und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Majoran würzen. Rohnen auf der Sauce servieren.

Brokkoli-Linsen-Curry



Zutaten für 3-4 Portionen: 400 g Brokkoli, 400 g Karotten, 400 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, 50 g rote Linsen, 2 EL Butter, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, Thymian nach Belieben
ZUBEREITUNG: Kräuter fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten in feine Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen, Gemüse zugeben, anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen, zugedeckt gut 5 Minuten dünsten, Linsen zugeben und noch weitere 10-15 Minuten garen. Crème fraîche unterrühren, würzen, mit Kräutern bestreuen, zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.