

13.12.- 18.12.2021

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.



Geschmäcker ändern sich im Laufe der Zeit

deshalb kontrollieren Sie zwischendurch immer wieder Ihre Abwahlartikel die Sie bei uns hinterlegt haben. Durch den Ausschluss von Gemüse- und auch Obstsorten entgehen dem Körper viele wertvolle Stoffe. Gerade die Senföle (z.B. aus den Kohlsorten) und die oftmals eher unbeliebten Bitterstoffe haben eine sehr günstige Wirkung auf unseren Organismus. So gelten Senföle u.a. als entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell. Den Bitterstoffen sagt man nach, sie seien gut für Leber, Darm, Immunsystem, Psyche & Co.

Probieren Sie zwischendurch wieder diese Sorten, Rezepte finden Sie in Hülle und Fülle auf unserer Homepage.

Noch ein paar Tipps, für den Umgang mit bestimmten Abwahlartikel

die Blätter in feine Streifen schneiden und ca. 15 Min. in Wasser einlegen

Früchte, Honig oder Agavendicksaft dazugeben, das neutralisiert die Bitterkeit

Essig neutralisiert auch etwas

Bittersalat gekocht oder in Butter braten

Kohlarten werden durch Kümmel, Anis oder Fenchelsamen bekömmlicher.

Der Geschmack von **Roten Rüben** ist in verschiedenen Gerichten höchst unterschiedlich. In Nockerl oder auch Knödel, serviert mit einer Soße kann man den etwas erdigen Geschmack lindern.

Topinambur oder auch **Schwarzwurzeln** sind pur als Beilage sehr intensiv. Gemischt mit Kartoffeln oder anderem Wurzelgemüse sind sie einerseits bekömmlicher und schmecken auch um einiges milder.

Couscous mit Goldrüben



Zutaten: 350 g rohe Goldrüben, 1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 150 g Couscous, 1 TL Gemüsebrühe, 150 ml Wasser, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 Zitrone, 150 g Feta

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 200°C vorheizen und die Goldrüben für ca. 50 Min. (in Stanniolpapier) backen. Goldrübe, Schalotte (oder Zwiebel) und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In einen Topf mit Olivenöl die Schalotten- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Anschließend die Goldrübenwürfel, Kurkuma und wenige Chiliflocken dazugeben und weiter dünsten. Nun rührt ihr den Couscous sowie die Gemüsebrühe unter und fügt das Wasser noch hinzu (das Wasser erhitze ich vorab im Wasserkocher). Kurz aufkochen und dann den Herd abschalten. Der Topf bleibt auf der warmen Herdplatte und lässt den Couscous für 5-10 Minuten ausquellen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Saft einer halben Zitrone. Feta in kleine Würfel schneiden und über den Couscous streuen.

Blaukraut als Beilage



Zutaten: 600 g Blaukraut, ½ Zwiebel, etwas Butter, 1-2 EL Zucker, ca. ⅛ l mildes Essigwasser, Kümmel, 1 Apfel, 1 TL Marillenmarmelade, etwas Rotwein

ZUBEREITUNG: Blaukraut halbieren, Strunk entfernen, fein hobeln. Apfel in Spalten schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter goldgelb anrösten, Zucker zugeben, karamellisieren (bräunen), Kraut untermischen, mit Essigwasser löschen. Apfelspalten und Kümmel mitdünsten, Rotwein angießen. Blaukraut weich dünsten, mit Salz, Pfeffer und Marillenmarmelade abschmecken, evt. mit etwas Mehl stauben.



Süßkartoffeln gebacken

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk. Süßkartoffeln, 2 Eier, 150 g Mehl, 150 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 5 EL Milch, 100 ml Öl

ZUBEREITUNG: Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben (ca. 0,5 - 1 cm) schneiden. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Süßkartoffelscheiben erst in Mehl, dann in der Eiermilch und dann in den Bröseln wälzen. Öl erhitzen und die Süßkartoffeln darin langsam goldbraun ausbacken. Im Backrohr bei ca. 70°C warm halten. Mit einer Knoblauch-Kräuterrahmsauce servieren.

Kürbis-Linsen-Suppe fruchtig



Zutaten: 400 g Kürbisfleisch (Hokkaido), 300 g Kartoffeln, 200 g rote Linsen, 1 Zwiebel und 3 Jungzwiebeln, 2 Birnen, 10 g Kürbiskerne, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Birnen-Dicksaft, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Öl

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Kräuter fein hacken, Jungzwiebeln grob schneiden. Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, Kartoffeln und Birnen ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden, Birnen mit dem Zitronensaft beträufeln. Kürbiskerne in wenig Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Zwiebel in Öl anrösten, Kürbis mitrösten, mit Birnen-Dicksaft löschen, etwas karamellisieren lassen, Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen, nach 5 Minuten Kartoffeln, Linsen und Birnen zugeben, 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Jungzwiebel und Kräuter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten noch garen, mit Kürbiskernen bestreuen. Dazu passt ein frisches Bauernbrot.

Zucchini-thunfisch-Pfanne



Zutaten für 2 Personen: 1 Zucchini, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella, Olivenöl, 2 EL Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum, 1 EL Balsamico

ZUBEREITUNG: Zucchini und Mozzarella würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchini mitbraten, anbräunen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Thunfisch (ohne Saft) und Frischkäse zugeben, Mozzarella darauf verteilen und leicht schmelzen lassen. Mit einem Schuss Balsamico und geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.

Romanasalat mit Käsedressing



Zutaten: 150 g Joghurt, 50 g Roquefort, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Romanasalat, 1 Bund Radieschen, 150 g kleine feste Champignons, 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Joghurt mit dem Roquefort glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanasalat waschen, trockenschütteln und in Stücke zupfen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier sauber abreiben, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Sofort im Zitronensaft wenden. Champignons, Radieschen und den Romanasalat mischen, auf vier flachen Tellern anrichten und mit dem Käsedressing beträufeln.