KUNDENBRIEF **KW04**

24.01.- 30.01.2022

## neue Kistenpreise ab 07.02.2022 (letzte Erhöhung 05.02.2018)

Nach **4 Jahren** müssen wir jetzt eine Anpassung der Kistenpreise vornehmen...

**ab 07.02.2022 die Kistenpreise wie folgt erhöhen:**

| | | |
|---|---|---|
| **Kleine Kisten/Pakete** | **statt € 18,70** | **neu € 20,--** |
| **Mittlere Kisten/Pakete** | **statt € 23,10** | **neu € 25,--** |
| **Große Kisten/Pakete** | **statt € 27,50** | **neu € 30,--** |
| **Käse MINI oder Wurst MINI** | **statt € 11.—** | **neu € 12,50** |
| **Schaf-Ziegenkäse Pakete** | **statt € 13,20** | **neu € 15,--** |

n dem Fall ist nun auch die **Zustellung ab einem Bestellwert von € 20,-- (Wert einer kleinen Kiste) weiterhin kostenlos, bei Bestellungen unter diesem Mindestbestellwert fallen Zustellkosten von max. € 6,00 an** (d.h. bestellen Sie Ware im Wert von bis zu € 14,-- verrechnen wir Ihnen bis zum Mindestbbestellwert € 6,--.
Ab € 14,01 wird dann jeweils der Differenzwert bis € 20,-- als Zustellgebühr verrechnet, z.B. Warenwert € 18,-- da kommen dann € 2,-- als Zustellgebühren dazu, usw. usw.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Wolfgang und Sabine Mitter

## „Bio ganzjährig aus Österreich - ist das wirklich nachhaltig?"

Diese Fragen haben Sie sich bestimmt auch schon öfter gestellt oder Sie haben sich zu diesem Thema selbst schon Gedanken gemacht. Unsere eigenen Gedanken zu diesem Thema, möchten wir mit Ihnen teilen: Was hierzulande wächst, kommt bei uns auch aus der Region und das schon immer. Vorausgesetzt, dass es in Österreich unter natürlichen Bedingungen gewachsen ist, denn nur dann ist die heimische Ware wirklich klimafreundlicher.

**365 Tage im Jahr Tomaten aus Österreich** – eine Vorstellung, die auf den ersten Blick nachhaltig und ökologisch sinnvoll klingt und mittlerweile Realität bei vielen Lebensmittelgroßkonzernen ist. Aber Achtung – die erste Euphorie täuscht! Um Fruchtgemüse wie Tomaten außerhalb der Saison in Österreich anzubauen, werden Gewächshäuser, meist beheizt mit fossilen Brennstoffen, und künstlichen Lichtquellen benötigt. Konventionelles Obst und Gemüse wächst dabei oftmals nicht in Erde, sondern in Substratlösungen. Dabei entsteht ein CO2-Fußabdruck , der häufig doppelt so hoch ist, wie der einer importieren spanischen Bio-Tomate. Vor allem in den Wintermonaten greifen wir deshalb auf Ware von langjährigen Bio-Partnern aus unseren Nachbarländern zurück. Nicht zuletzt schaffen wir es durch ausländische Bio-Produkte die von vielen Kunden gewünschte Abwechslung in unser Sortiment zu bringen.

### BLUTORANGE MORO

Die auch „sizilianische Blutorange" genannte Südfrucht hat einen besonders ausgeprägten Geschmack: intensiv fruchtig mit leichter Bitternote. Gut zu wissen: Blutorangen haben ein rötlich gefärbtes Fruchtfleisch, wobei die Färbung durch sogenannte Anthocyane ausgelöst wird. Das ist ein Farbstoff, der bei niedrigen Temperaturen zusammen mit der Fruchtsäure eine rote Färbung des Fruchtfleisches hervorruft. Je niedriger die Temperaturen während der Reifung, desto roter wird die Farbe.

### SCHWARZWURZELN ....

enthalten Inulin, das an sich sehr positiv auf die Darmflora wirkt. Ein übermäßiger Verzehr kann jedoch zu Blähungen führen.
**Tipp:** Bürste die Wurzeln am besten unter fließendem Wasser, schäle sie mit einem Sparschäler und lege sie in Zitronen- oder Essigwasser ein. So bleibt ihre weiße Farbe schön erhalten. Trage beim Schälen Haushalts-Handschuhe. Die Wurzeln sondern nämlich einen Milchsaft ab, der Flecken hinterlässt.

## Stangensellerie karamellisiert

**Zutaten für 3-4 Personen als Beilage:** 400g-500 g Stangensellerie, 2 EL Butter (alternativ: Kokosfett), 1 EL Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer frisch gemahlen
**ZUBEREITUNG:** Stangensellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Selleriegrün fein hacken. Die Häppchen nun in Salzwasser ungefähr 5 Minuten blanchieren und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne Butter (oder alternativ pflanzliches Fett) erhitzen und den Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Zucker verfeinern und bei mittlerer Hitze karamellisieren, bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. der Sellerie etwas angebräunt ist. Vor dem Servieren etwas frisch gemahlenen Pfeffer, sowie das vorbereitete Selleriegrün darüber streuen.

## Blaukrautpäcken mit Kürbisfülle

**Zutaten für 2 Personen:** 600 g Blaukraut, 600 g Butternuss-Kürbis, 1 Stk. Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 2 EL Mandelmus (oder Tahin), Salz, Pfeffer gemahlen
**ZUBEREITUNG:** Strunk vom Blaukraut mit einem scharfen Messer entfernen und den ganzen Krautkopf in Salzwasser ca. 10 Min. garkochen. Kurz auskühlen lassen und Blätter vorsichtig abtrennen. Kürbis und Süßkartoffel in Würfel schneiden, auf einem Backblech mit den fein gewürfelten Schalotten verteilen und ein wenig Olivenöl darüber gießen. Bei 220°C im Ofen für ca. 15 Min. backen. Anschließend in ein hohes Pürier-Gefäß geben und gemeinsam mit dem Mandelmus, ein wenig Salz und Pfeffer pürieren. Jeweils ca. 2 EL dieser Füllung auf ein Krautblatt legen (ca. 10 Blätter, restliches Kraut in Streifen schneiden und unter die Salatbeilage mischen), einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und gemeinsam mit frischem knackigem Salat servieren.

## Sellerie-Orangen-Drink

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Stangensellerie, 2 Orangen, 1 Karotte, 1 Apfel, 1 Birne, 1 EL Zitronensaft, 50ml Wasser, 1 EL Leinöl, 1 Prise Zimt
**ZUBEREITUNG:** Selleriestange putzen und in Stücke schneiden. Karotte, Birne und Apfel schälen und ebenfalls mundgerecht zerkleinern. Orangen schälen, Kerne entfernen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Mit Wasser auffüllen und mindestens 1 Minute fein pürieren. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.

## Gebackene Süßkartoffeln

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Süßkartoffeln, 2 Eier, 50 g Mehl, 150g 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.

## Porree-Erdäpfelsuppe

**Zutaten für 4 Personen:** 2 EL Olivenöl, 2 Stk. Porree, 240 g Erdäpfel, 600 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagobers, Salz, Pfeffer, 2 EL Petersilie
**ZUEREITUNG:** Porreestangen vom Blattgrün trennen und in feine Ringe schneiden. Erdäpfel gar kochen, schälen und in Würfeln schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Porree darin glasig andünsten, Erdäpfeln und Gemüsebrühe beimengen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren, mit Schlagobers aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks geschlagenem Schlagobers und etwas Petersilie garnieren.

## Rote Rüben Risotto mit Kren

**Zutaten 4 Personen:** 3 Stk. Rote Rüben, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 250 g Risottoreis, 125 ml Rotwein, ca. 1 Liter ml Gemüsebrühe (nach Bedarf), 50 g Butter, 75 g geriebener Parmesan, 2 EL geriebener Kren, 2 EL Olivenöl, Salz
**ZUBEREITUNG:** Rote Rüben, Zwiebel und Knoblauch zunächst schälen und fein würfeln (Da die Roten Rüben stark färben empfehlen sich hier Handschuhe). Nun Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin kurz anbraten.Im nächsten Schritt den Risottoreis zugeben und diesen ebenfalls kurz glasig anschwitzen. Das Gemisch mit dem Rotwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Unter ständigem Rühren schluckweise die Gemüsebrühe hinzufügen und dies nach jedem Einkochen wiederholen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zum Verfeinern wird nun noch die Butter, der Parmesan und der Kren untergehoben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Das Gericht sofort servieren.

STANGENSELLERIE SÜSSKARTOFFELN BLAUKRAUT KÜRBIS PORREE ORANGEN