KUNDENBRIEF **KW05**

31.01.- 04.02.2022

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.

Ihr Regionalkisterl im Winter ....

Ihr Regionalkisterl im Winter ....

ist natürlich eine Herausforderung, weil es nur L**agergemüse und -obst gibt** und das auch nur in begrenzten Mengen. Zudem sind nun die **heimischen Salate auch zu Ende** und wir weichen bereits jetzt auf ein Nachbarland aus.
Wenn Sie das nicht haben wollen, können Sie auch im **Onlineshop Ihr Kisterl selber umplanen.** Bei jedem **verfügbaren Produkt finden Sie das entsprechende Länderkürzel** und können so Ihr Kisterl nach Ihren eigenen Wünschen zusammen stellen.
Wenn Sie „Schreckgespenster" bei Ihrem Abo-Kisterl hinterlegt haben, kann es natürlich auch vorkommen, dass der Tausch auf ein nicht heimische Produkt gemacht wird.

Wenn Sie in dieser Jahreszeit auf Zitrusfrüchte, die derzeit hervorragend schmecken, nicht verzichten wollen, können Sie auch auf die Bunte Kiste wechseln, da wäre dann etwas mehr Abwechslung auch aus den Nachbarländern gegeben.

KUMQUATS

sind die kleinsten Vertreter der Zitrusfrüchte und werden direkt mit der Schale gegessen.
Diese schmeckt im Vergleich zum leicht hersäuerlichen Fruchtfleisch süß & würzig und ist übrigens recht empfindlich.
Rollt man sie vor dem Verzehr in den Händen, so lösen sich ihre ätherischen Öle und ihr Geschmack kommt richtig zur Geltung.

GUT GESCHÜTZT IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Egal ob Sturm, Schnee, Wind oder Eis, Ihr Biokisten-Fahrer sind stets bestrebt, Ihnen die Biokiste wohl behütet zu überbringen. Gerade im Winter sind unsere Fahrer dabei oft sehr gefordert – zum einen durch teils raue Fahrverhältnisse und zum anderen dadurch, dass die Busse im Winter meist noch voller bepackt sind als sonst. Natürlich passiert es auch unseren Fahrern gelegentlich, dass sie mal wo feststecken. Verspätungen können gerade im Winter des Öfteren vorkommen. Steht das Kisterl vor Ihrer Haustüre, relativ ungeschützt und bei eisiger Kält, läutet auch unser Fahrer zum Teil auch schon vor 07.30 Uhr an, damit die Produkte nicht frieren.

Gut geschützt:
Nicht nur die Fahrer werden durch Eis und Kälte stark beansprucht – auch das Obst und Gemüse in Ihrer Kiste. Bitte denken Sie daran, dass Ihre Biokiste gerade im Winter an einem geeigneten Lagerplatz abgestellt werden soll und dass sie zusätzlich immer gut geschützt ist:

... am besten an einem sicheren, temperierten Abstellort
... durch eine Thermobox, im Onlineshop erhältlich
... mit eigener Lösung (Decke, Box, Deckeletc.), die Sie bereit legen.

Bitte beim Kundenservice bekanntgeben, denn wir respektieren Ihre Privatsphäre und greifen nichts an, was nicht ausdrücklich erlaubt wurde!

Zucchini-Thunfisch-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 1 Zucchini, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella, Olivenöl, 1 EL Balsamico, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum
ZUBEREITUNG: Zucchini und Mozzarella würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchini mitbraten, anbräunen, mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum würzen. Thunfisch (ohne Saft) zugeben, Mozzarella darauf verteilen, leicht schmelzen lassen, mit einem Schuss Balsamico abschmecken. Dazu passen Nudeln oder als Beilage zu Putenfleisch.

Gemüse-Couscous-Pfuffer:

Zutaten für 4 Personen: 250 g Couscous, 250 ml Gemüsebrühe, 200 g Kohlrabi, 150 g Karotten, 100 g Zwiebel, 2 Eier, 2 EL Mehl, 1 Bio-Zitrone (1 TL Zitronenschale), 1 TL Kurkuma, Kümmel gemahlen, Koriander gemahlen, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten. **Dip:** 250 g Naturjoghurt, 125 g Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Zweige frische Minze, Zitronensaft, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Couscous nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe garen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Kohlrabi und Karotten raspeln, Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Öl hell anschwitzen, von der Platte nehmen, alle Zutaten (außer Öl) vermengen, es soll ein formbarer Teig entstehen. Backblech mit Backpapier auslegen, Papier mit Olivenöl bestreichen, Couscous-Gemüse-Puffer formen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C Umluft 20 Minuten backen. Couscous-Gemüse-Puffer mit Minze-Joghurt-Dip und Blattsalat servieren. **Dip:** 250 g Naturjoghurt, 125 g Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Zweige frische Minze, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle; Knoblauch und Minze fein hacken, mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Mangold-Tarte

Zutaten für 4 Personen: 1 Packung Blätterteig, 400-500g Mangold, 250 g Sauerrahm, 100 g Hartkäse, 2 große Eier Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, Butter
ZUBEREITUNG: Eine Springform mit Butter ausfetten, mit Blätterteig auslegen. Mangold grob schneiden, Käse reiben. Sauerrahm und Eier verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mangold auf dem Blätterteig verteilen, mit Eier-Sauerrahm übergießen, mit Käse bestreuen, bei 180°C 45 Minuten backen.

Steckrübenpommes

Zutaten für 2 Personen: Steckrüben, 2 EL Kürbiskernöl oder Walnussöl, n. B. Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie), Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Steckrübe schälen und in Stifte schneiden. Das Öl in eine Gefriertüte geben, die Kräuter hinzugeben. So viele Steckrübenstifte in die Tüte geben, dass man sie oben noch gut zudrehen kann. Nun die Tüte „durchmassieren", bis alle Stifte gleichmäßig mit Öl und Kräutern bedeckt sind. Ggf. den Vorgang mit den verbliebenen Stiften wiederholen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen (besonders das Salz reichlich verwenden - die Steckrübe „verschluckt" sehr viel) und bei 180°C Umluft ca. 30 Min. garen, bis die Stifte schön angebräunt sind.

Rettichsuppe cremig

Zutaten für 4 Personen: 750 ml Gemüsebrühe, 400 g Rettich, 150 g Kartoffeln, 125 ml Weißwein trocken, 100 ml Rahm, 100 g Zwiebel, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, Butter zum Dünsten, Schnittlauch, Petergrün oder getrocknete Blütenblätter
ZUBEREITUNG: Rettich, Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfelig schneiden, Schnittlauch fein hacken. Zwiebel in Butter andünsten, Rettich- und Kartoffelwürfel zugeben, durchrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, Weißwein, Rahm, Muskatnuss, Salz und weißen Pfeffer zugeben, kurz aufkochen, Suppe pürieren, sofort in Suppentassen füllen (dann ist die Suppe noch schaumig), mit Blütenblättern oder Schnittlauch bestreut servieren.

Gemüse auf Couscous

Zutaten 4 Personen: 8 mittelgroße Karotten, 1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 4 getrocknete Tomaten, 550 ml Gemüsebrühe, 250 g Couscous, 3 EL Olivenöl, 3 TL Blütenhonig, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 2 TL Schwarzkümmel,
ZUBEREITUNG: Karfiol oder Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Karotten und Kohlrabi schälen, in längere Stifte schneiden. Jungzwiebel in Ringe, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. 375 ml Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einrühren, von der Platte nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Jungzwiebeln, Karotten und Kohlrabi anrösten, getrocknete Tomaten zugeben, mit 175 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei kleiner Hitze 10 Minuten ohne Deckel dünsten. Karfiol oder Broccoli zugeben, anwärmen, Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf 4 Teller verteilen, mit Gemüse anrichten, mit Petersilie und nach Belieben mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

ZUCCHINI STECKRÜBEN KOHLRABI RETTICH MANGOLD BROKKOLI

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