

07.02.- 11.02.2022



## 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, Decke etc.), die Sie bereit legen.

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



Es ist wieder so weit, dass die regionalen bzw. heimischen Gemüsesorten zur Neige gehen und die Planung der Regionalkisten sehr schwierig ist. Beim Kürbis müssen wir bereits nächste Woche auf das Herkunftsland Italien ausweichen. Wenn Sie das definitiv nicht wollen, bitte Bescheid geben oder selber im Onlineshop ändern.

## Zitrusfrüchte und Ihre Schalen .....

Die Bio-Zitruschalen kann man nicht nur zum Würzen trocknen oder für Tees verwenden - ihr könnt damit sogar einen **Allzweckreiniger herstellen**. Einfach Haushaltssessig (keine Essigessenz) und Schalen von Zitrusfrüchten in ein Glas füllen (Schalen gut bedecken) und für 2-3 Wochen stehen lassen. Wenn er sich schön verfärbt hat, ist er fertig. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, duftet frisch und kann ohne Verdünnen angewendet werden.

### Orangen-/Zitronenzucker

Die Schalen von unseren biologischen Clementinen, ausgepressten Orangen, Zitronen & Co müssen nicht weggeworfen werden. Diese Zuckermischung ist ein tolles Gewürz zum Verfeinern von Kuchen, Süßspeisen und Heißgetränken. Schalen ohne weiße Haut fein reiben. Je 1 TL Schale mit 3 EL Zucker (z.B. auch Birken- oder Kokosblütenzucker) mischen. Bei 80°C Umluft ca. 30 Min. im Ofen trocknen, gut abkühlen lassen und in luftdichte Schraubgläser füllen.

## Ein Bild zur Stimme am Kundentelefon ...



**„Herzlich willkommen in Wien, mein Name ist Lisa Pfersich. Bei unserem Spaziergang möchte ich Ihnen meine Geburtsstadt vorstellen, es gibt vieles zu entdecken ...“** – so in etwa begann jahrelang mein Arbeitstag als City Guide. Mit Covid 19 hat sich meine Situation schlagartig geändert.

Zum Glück habe ich hier ein neues Betätigungsfeld gefunden. Vorerst dachte ich nur vorübergehend, aber mittlerweile fühle ich mich hier so richtig wohl und bin somit **die „Neue“ im Team**, genauer gesagt im Kundenservice. Zukünftig werden mir Ihre Wünsche, Anregungen und Beschwerden am Herzen liegen, worauf ich mich freue.

Auf bald und bleiben Sie gesund!

Lisa Pfersich



### Gefülltes Gemüse einmal anders

**Zutaten für 3-4 Personen:** 2 Stk. füllbares Gemüse (Fenchel, Paprika, Zucchini, Kohlrabi, ...), ½ Tasse Couscous, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Taboulehgewürz, 100g Sojaschnetzel, 1/8l Gemüsebrühe, 1 Handvoll Petersilie, 1 TL Zitronensaft, 50g Fetakäse, 1 Handvoll Rosinen, 1 Handvoll Nüsse gehackt

**ZUBEREITUNG:** Sojaschnetzel mit 1/8l heißer Gemüsebrühe übergießen und kurz ziehen lassen. Gekochten Couscous mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Gemüse halbieren, Fruchtfleisch herauslöfen und ca. ½ cm Rand lassen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in dem restlichen Öl in der Pfanne anbraten. Gewürfeltes Fruchtfleisch, Tomatenmark, Zitronensaft und Taboulehgewürz dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Mit Sojaschnetzel, Rosinen und Nüssen vermengen und in das Gemüse füllen. Mit Fetakäse bestreut in eine Auflaufform setzen und mit 2 EL Öl beträufelt im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Umluft ca. 30-35 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren.



### Pastinakensuppe mit Kartoffeln

**Zutaten für 3-4 Personen:** 300 g Pastinaken, 150 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 750 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Petersilie fein hacken. Pastinaken und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Pastinaken- und Kartoffelwürfel kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, weichkochen, pürieren. Rahm zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreut servieren.



### Sellerie mit Parmesankruste

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Sellerieknolle, 1 Salz, Saft einer 1/2 Zitrone, 2 Eier, etwas Milch, Pfeffer, Muskat, 200 g geriebenen Parmesan, Rapsöl zum Braten

**ZUBEREITUNG:** Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und 1 Prise Salz ins Wasser geben und den Sellerie ca. 5 Min. blanchieren. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Eigelb und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sellerie in die Eimilch tauchen, in Parmesan wälzen und in reichlich Rapsöl goldgelb braten. Auf Küchentuch abtropfen lassen.



### Kohl-Nudelauflauf

**Zutaten für 6 Personen:** 600 g Nudeln (z.B. Fleckerl), 1 Kohl, 1 großer Zwiebel, 2 Knoblauchzehe, 200 g Schinken, 150 g geriebenen Käse, 50 g Butter, 4 Eier, Muskatnuss gemahlen, Majoran, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Nudeln al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Schinken und Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Schinken in Olivenöl anschwitzen, Kohl mitrösten, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, weichdünsten, etwas abkühlen lassen. Butter mäßig erwärmen, mit den Dottern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen. Eiklar zu Schnee schlagen. Nudeln, Kohl, Butter-Dottermischung und Schnee gut vermengen, in eine Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen, bei 180°C 40 Min. überbacken.



### Gemüsecremesuppe

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Karotten, 3 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 kleine Knolle Sellerie, 1 Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ½ Bund Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:** Schnittlauch fein schneiden. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen, in kleine Stücke, Lauch in Ringe schneiden. Gemüse in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 15 Min. garen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Schnittlauch bestreut servieren.



### Gemüselaibchen

**Zutaten für 4 Stück:** 50 g Karotten, 50 g Kohlrabi, 50 g Lauch, 50 g Magertopfen, 1 Ei, 15 g Dinkelmehl, 1/4 Tl Backpulver, Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Karotten und Kohlrabi fein raspeln und den Lauch in Streifen schneiden. Ei, Topfen, Mehl und Backpulver gut mischen, mit dem Gemüse zusammengeben und würzen. Aus dieser Masse 4 Laibchen formen und im Backrohr auf einer beschichteten Backfolie bei 160°C ca. 20 Min. backen.

FENCHEL

KOHL

PASTINAKEN

SELLERIE

LAUCH

KOHLRABI