

07.03.- 12.03.2022

## die asiatische Küche - leicht, wohlschmeckend und köstlich

Immer wenn mich das Fernweh packt, bringe ich die asiatische Küche auf den Tisch.

Immer wenn mich das Fernweh packt, bringe ich Asien und somit ein bisschen Exotik in Ihre Küche. Thailand ist ein sehr begehrtes Reiseziel - nicht zuletzt aufgrund der Vielzahl an exotisch-kulinarischen Genüssen! Warum nur davon träumen, wenn man sich das Paradies auch ganz einfach in die eigene Küche holen kann? Erschmecken Sie mit der biologischen Thai Sauce eine Komposition aus Südostasien mit feinem Kokosöl, Zitronengras, Mango und Ananas sowie ausgewählten Gewürzen. Sie ist ein köstlicher Begleiter zu asiatischen Reisgerichten, knusprigen Frühlingsrollen, Geflügel und Gemüse. Der typisch thailändische, leicht scharfe Geschmack sorgt für abwechslungsreichen Genuss!

Gehen Sie mit der biologischen **Würz- & Dipsauce Sweet & Sour** auf kulinarische Geschmacksreise in den fernen Osten. Die **vegane, pikante Würz- und Dipsauce** passt mit ihrem herzhaft-süßen Aroma ideal zu Frühlingsrollen, Reisgerichten und Gegrilltem. Die erlesenen Bio-Zutaten und das authentische Rezept machen diese Sauce zu etwas ganz Besonderem.




Ein Hauch Exotik! Die **Würz- & Dipsauce Curry Saté** mit einem Hauch Kokos ist nussig-pikant zu Geflügel, Finger Food genauso wie zu Tofu, Gemüsepfannen und Woks.

Was natürlich auch nicht fehlen darf sind die typischen **Wok-Noodles**. Nudeln aus Hartweizengrieß. Vielseitig in der Verwendung, einfach und schnell in der Zubereitung, ausgezeichnet im Geschmack und in nur 4 Min. fertig gekocht.

Der typische Reis darf natürlich auch nicht fehlen. Der Spielberger **Jasminreis** stammt von Bio-Landwirten aus Norditalien. Mit seinem aromatischen Geschmack passt er gut zu asiatischen Gerichten.

Und das ultimative Topping für ihr Wok-Gericht ist die **Wok up Paste**. Ist eine fertige Würze für Wok-Gerichte. Die Kombination aus japanischem Würzgeschmack mit Ingwer, Galgant und Zitronengrasöl schmeckt zu vielen Gerichten. Würzpaste auf der Basis von traditionellem, natürlich fermentierten Shoyu und Miso.

**Dazu noch das Gemüse und zum Teil auch das Obst aus der Biomitterkiste und fertig ist ein leichtes und herzhaftes Wok-Gericht.**

|   |   |  |   |             |
|---|---|--|---|-------------|
|  |  |   | <b>Würz- &amp; Dipsauce Curry Saté</b> 125g     | € 3,99/Glas |
|  |  |   | <b>Würz- &amp; Dipsauce Sweet&amp;Sour</b> 125g | € 3,99/Glas |
|  |  |  | <b>Wok Up - fertige Wok-Würze</b> 50g           | € 2,59/Tube |
|   |   |  | <b>ASIA Wok-Noodles</b> 250g - in 4 Min. fertig | € 3,99/Pkg. |
|   |   |  | <b>Jasminreis</b> 500g                          | € 3,99/Pkg. |

..... und wenn's mal ganz schnell gehen muss, helfen die „Hausmocht'n Köstlichkeiten“ im 410ml Glas vom Biohof Achleitner



Schwammerlcremesuppe  
Karotten-Kokoscremesuppe  
Rindsgulasch  
Erdäpfel-Rübensgulasch  
Gemüsesugo  
Asia süß-sauer-Sauce  
Thai Kokos-Gemüsecurry  
Indisches Gemüsecurry

Afrikanischer Süßkartoffeleintopf  
Puten-Schwammerlragout  
Sugo vom Bruderhahn  
Orientalisches Lammragout

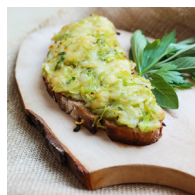
Wir freuen uns, wenn die leeren Gläser wieder zu uns zurück kommen und diese gereinigt und mit neuem Deckel wiederverwendet werden können.



### Nudeln mit Kohl und Erdäpfeln

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Kohlblätter, 3 EL Olivenöl, 4 Zehen Knoblauch, 1 kleine Chilischote, 250 ml Gemüsesuppe, 250 g Kartoffeln festkochend, Salz, Pfeffer, 400 g Penne, Salz, 4 EL Olivenöl, Parmesan frisch gerieben

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kohlblätter waschen, dicken Strunk heraus-schneiden und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Kohlblätter zugeben, etwas salzen und kurz mitrösten. Kartoffeln zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen, ganze Chilischote zugeben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zugedeckt etwa 30 Min. dünsten; eventuell etwas Suppe zufügen. Penne in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, zum Kohl-Kartoffelgemüse geben, alles gut vermengen, Olivenöl zugeben, eventuell nochmals nachwürzen und alles bei geringer Hitze etwa 5 Min. durchziehen lassen. Pasta anrichten, Parmesan darüber reiben und servieren.



### Überbackene Krautbrote

**Zutaten:** 4-6 große Scheiben Schwarzbrot, 400 g Kraut, 150 g würziger Hartkäse (gerieben), 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dotter, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Schnittlauch, Olivenöl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Kraut, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch fein schneiden. Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, Kraut kurz mitrösten, zugedeckt 15 Minuten dünsten, etwas abkühlen lassen, Hartkäse und Dotter untermengen, mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen, auf den Schwarzbrotstücken verteilen, im Backrohr bei 180°C 10 Minuten überbacken, mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren!



### Steckrüben glasiert

**Zutaten als Beilage für 2 Personen:** 400 g Steckrüben, 125 ml Wasser, 50 g Butter, 1 TL Honig, Thymianzweig, Salz

**ZUBEREITUNG:** Rüben schälen, in Stifte schneiden. Butter erwärmen, Rübenstifte anschwitzen, mit Wasser aufgießen, weichdünsten, mit Honig glasieren, mit Thymian und Salz würzen. Diese zarte Zubereitung harmoniert sowohl mit gegrillten oder gebratenen Fleischgerichten, wie auch mit Getreidelaiabchen.



### Zucchini-Thunfisch-Pfanne

**Zutaten für 2 Portionen:** 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.



### Süßkartoffelcurry

**Zutaten:** 700 g Süßkartoffeln, 300 g Karotten, 250 g Gemüse nach Wahl, 1 Stange Lauch, 3-4 Chilischoten, Ingwer, 1/4 l ungesüßte Kokosmilch, 1/4 l Gemüsebrühe, 100 g Joghurt, 5 EL Öl, Salz, 4 Msp. Kurkumapulver, je 3 Msp. Kümmel- und Paprikapulver, je 2 Msp. Kardamom- und Nelkenpulver, 1 Handvoll Korianderblätter (ersatzweise Petersilie)

**ZUBEREITUNG:** Lauch und Chilischoten in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Korianderblätter fein hacken. Kartoffel und Karotten schälen, klein würfeln. Gemüse putzen, mundgerecht schneiden in Salzwasser weich kochen. Für die Würzmischung 3 EL Öl erhitzen, Jungzwiebelweiß, Ingwer, Chili und Gewürze anbraten, bis die Gewürze gut duften, aus der Pfanne nehmen. Kartoffeln in 2 EL Öl anbraten, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, zugedeckt 7 min köcheln lassen. Karotten, Gemüse und 3/4 der Würzmischung zugeben, 3 Minuten weiterköcheln, mit Salz würzen. Joghurt mit 1/4 der Würzmischung glatt rühren. Gemüsecurry mit gehackten Korianderblättern garnieren, mit dem gewürzten Joghurt servieren.



### Safranrisotto mit Lauch und Zucchini

**Zutaten 4-Personen:** 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Risotto-Reis, 125 ml Weißwein trocken, 125 ml Rahm, 1 Pkg. Safran, 250 g Lauch, 250 g Zucchini, 150 g Karotten, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle 1 Handvoll frische Basilikum-Blätter, Olivenöl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Lauch in feine Ringe, Zucchini in kleine Würfel, Karotten in feine Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Lauch hell andünsten, Zucchini und Karotten kurz mitrösten, Risotto-Reis und Safran zugeben, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm aufgießen, cremig einkochen, dabei öfters umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit geriebenem Parmesan und mit Basilikumblätter garniert servieren.

KOHL

ZUCCHINI

KRAUT

SÜSSKARTOFFELN

STECKRÜBEN

LAUCH