

21.03.- 26.03.2022

Ei, Ei, Ei, ... was hoppelt da im Gras? Es ist der Osterhas
 Oster bei der Biomitter-Kiste
OSTERFLEISCH-VORBESTELLUNG min. 6 Werktage vor Liefertag
 erhältlich nur solange der Vorrat reicht!



Bunt gefärbte **OSTEREIER** gehören einfach zum Osterfest:

6er Packung gefärbte Eier € 5,99/ Pkg.

und was noch zur **OSTERJAUSE** passt

Sahne-Meerrettich im 95g Glas	€ 3,99
Senf mittelscharf in der 100ml Tube	€ 2,19
Senf süß in der 100ml Tube	€ 2,59
Aufstrich nach Liptauer Art 125g Becher	€ 2,49
Frischkäse Kräuter 175g Becher	€ 2,89
Piccolo Essiggurkerl 370ml Glas	€ 3,49

OSTERFLEISCH vom Sonnberg
 Geselchtes essfertig

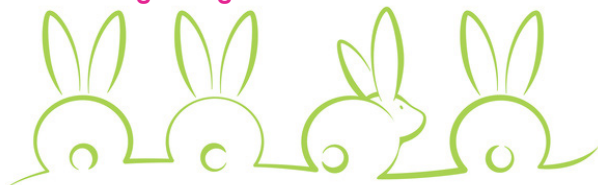
Teilsames ca. 500g	€ 27,99/kg
Selchkarree - Roller ca. 600g	€ 36,99/kg
Selchschopf ca. 500g	€ 28,99/kg
Lammbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g	€ 7,39/Pkg.

und noch was **SÜSSES** für's Nest....

Dinkel Osterhasenkekse mit VM Schoko 150g	€ 4,79
Dinkel Osterhasenkekse mit ZB Schoko 150g	€ 4,79
Schoko-Nougat-Eier 100g Pkg.	€ 4,89
Vollmilch Osterhase geschminkt 80g	€ 4,39
Überraschungsei 20g	€ 2,98

OSTERGEBÄCK von der Vollkornbäckerei Waldherr

VK Dinkel Osterbrot 480g verpackt	€ 7,99
VK Dinkel Osterpinze groß 400g verpackt	€ 7,99
Osterkipferl 250g verpackt	€ 5,99
Osterpinze 300g verpackt	€ 5,99
Osterhase 100g verpackt	€ 3,99
Osternest 290g verpackt	€ 6,39



Ein Tipp von meiner Mutter:

Mit Zwiebelschalen Eier färben...

„Meine Mutter sammelt immer schon lange vor Ostern **Zwiebelschalen und alte Seidenstrumpfhosen**. Dann holt sie aus dem Garten **schöne Blüten und Blätter**. Diese werden schön auf den Eiern platziert und die Eier mit Blüte in einen Strumpf gesteckt. Um die Pflanzen an ihrem Platz zu halten, bindet sie diesen zu. Die Eier im Strumpf werden schließlich zusammen mit den (getrockneten) Zwiebelschalen gekocht. So entstehen natürlich gefärbte Eier mit Blumenmuster“.



Bunte Eier mit natürlichen Farben:

So färbt man Eier mit Kurkuma:

10g fein gemahlene Kurkumawurzel/Kurkumapulver in 0,5 l Wasser geben und etwa zehn Minuten lang kochen lassen. Fertig ist der Farbsud für goldgelb gefärbte Ostereier! Gekochte, noch warme Eier hineinlegen, gewünschtes Farbergebnis abwarten und herausnehmen.

mit Rote Rüben:

250g Rote Rüben in einen Topf mit einem 0,5 l Wasser geben und mit geschlossenem Deckel etwa 30-45 Min. lang kochen. Die Hitze reduzieren, die rohen Eier in den Rote-Bete-Sud geben und diese bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.



Gemüsekuchen



Zutaten für 4 Personen: 650 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 3-4 EL Mehl, 4 Eier, 2 EL Zitronensaft, 300 g Karfiol, 200 g Zucchini, 150 g rote Paprika, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker. **Guss:** 1 Bund Schnittlauch, 300 g Crème fraîche, 1 Ei, 150 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG: Kartoffel und Zwiebeln schälen und fein reiben bzw. klein würfelig schneiden. Mehl und Eier unterrühren, Zitronensaft dazugeben und die Masse ca. 15 Min. quellen lassen. Inzwischen Gemüse putzen und waschen, Paprika halbieren und entkernen. Gemüse klein schneiden und unter die Kartoffelmasse mischen und kräftig abschmecken. Die Masse auf ein befettetes Pizzablech geben, glattstreichen und 20 Min. bei 180°C (Ober-/ Unterhitze) backen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Crème fraîche, Ei und Käse glattrühren. Zum Schluss die Masse auf den vorgebackenen Kuchen geben und weitere 25-30 Min. backen.

Spaghetti mit Melanzani



Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 2 Melanzani, 500 g Tomaten (gehäutet, gewürfelt; evtl. aus der Dose), 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Jungzwiebeln, Basilikum, Peperoncino oder 1/2 scharfen Pfefferoni, Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG: Pfefferoni fein hacken, Knoblauch zerdrücken, Zwiebel ringelig schneiden. Pfefferoni mit Knoblauch und Zwiebel in ca. 4 EL Olivenöl anbraten, Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten einkochen lassen. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und warm halten. Melanzani in Scheiben schneiden, trocken tupfen und in einer Pfanne in Olivenöl auf beiden Seiten braun anbraten, salzen. Spaghetti mit den Tomaten vermengen, mit Melanzanischeiben belegen und mit gehacktem Basilikum servieren.



Rote Rüben Laibchen mit Preiselbeer-Dip

Zutaten für 2 Personen: 500 g Rote Rüben, 1/2 Stange Lauch, 2 Karotten, 150 g Haferflocken (Kleinblatt), 3-4 EL Dinkelmehl, 25 g Kren, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 200 g Naturjoghurt, Preiselbeermarmelade

ZUBEREITUNG: Rote Rüben weichkochen und anschließend reiben. Lauch in kleine Ringe schneiden, Karotten schälen und ebenfalls fein raspeln. Kren fein reiben, Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Gemüsezutaten mit den Haferflocken vermischen und würzen. Den „Teig“ ruhen lassen und ordentlich mit Kren würzen. Dann Haufel bilden und in etwas Olivenöl von jeder Seite etwas anbraten. Für das Dip Naturjoghurt mit Preiselbeermarmelade vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Karfiollaibchen mit Käse



Zutaten für 2 Portionen: 500 g Karfiol, 200 g Emmentaler (gerieben), 100 g Semmelbrösel, 3 Eier, 1 Lauch, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl, Semmelbrösel

ZUBEREITUNG: Karfiol in Röschen teilen, in Salzwasser weich kochen, abseihen und Röschen mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Käse, gehackten Lauch, Salz und Pfeffer und so viel Semmelbrösel untermischen, sodass sich daraus Laibchen formen lassen. Die Karfiol-Käse-Laibchen in ganz wenig Öl goldbraun braten.

Lauch-Äpfel-Suppe



Zutaten für 4 Personen: 1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 250 g Lauch, 4 Äpfel, 1 EL Butter, 1 TL Curry, 750ml Gemüsebrühe, Salz, 1 TL Öl, 75 g Schlagobers, Pfeffer, Petersilie

ZUBEREITUNG: Zwiebel, Kartoffeln und Äpfel würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kartoffeln, Äpfel und Curry mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken. Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Suppe pürieren, Schlagobers, Pfeffer und Petersilie dazugeben und abschmecken. Lauchringe in die Suppe geben und servieren.

Fettuccine mit Steckrübencurry



Zutaten 4-Personen: 300 g Steckrüben, 300 g Karotten, 200g Austernpilze, 1 rote Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 400 g Fettuccine-Nudeln, Salz, 1 TL Butter, 1 EL Öl, ca. 2 TL Curry, 1 EL Mehl, 400 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 4 TL Crème fraîche

ZUBEREITUNG: Steckrübe und Karotten schälen, Karotten in schräge dünne Scheiben, Steckrübe in kleine Stücke schneiden. Pilze säubern und in grob schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen. Fett und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steckrübe, Möhren und Pilze darin unter Wenden ca. 3 Minu. kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben, mit 1 TL Curry und Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min.köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Nudeln abgießen, mit gehackter Petersilie in die Pfanne geben und vermengen. Auf Tellern anrichten. Mit einem Klecks Crème fraîche und Petersilie garnieren, eventuell mit etwas Curry bestäuben.

ZUCCHINI

KARFIOL

MELANZANI

LAUCH

ROTE RÜBEN

STECKRÜBEN