KUNDENBRIEF **KW15**

11.04.- 16.04.2022

bio mitter ...bringt's

Kräutermix - Klassiker - Lieferungen nur in der KW16 + 17

Wir warten alle schon ungeduldigt, damit wir unseren Garten, den Balkon oder auch unsere Küche mit Kräutertöpfen bestücken können.
In der KW 16 +17 können wir Ihnen wieder 3 Kräutersets zu je 4 Töpfen zum Preis von **€ 12,99 je Mix,** anbieten.

Gartenkräuter Mix --> Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Liebstöckl

Salatkräuter-Mix --> Dill, Koriander, Schnittknoblauch, Rucola

Mediterraner Kräuter-Mix --> Salbei, Basilikum kleinblättrig, Oregano, Thymian

Damit deine Kräuter so richtig gut gedeihen, gibt es einige Dinge zu beachten:

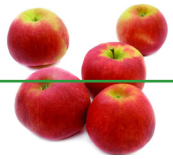
Kräuter – wie Schnittlauch, Schnittknoblauch oder Petersilie – lieben Gesteinsmehl. Streue beim Umpflanzen bzw. Einsetzen ein wenig davon ein und sie werden es dir danken.

Die **meisten Kräuter mögen es gern sonnig und warm**. Manche haben einen Lieblingsstandort. Das Basilikum ist ein Sonnen-, aber kein Hitzeliebhaber. Es mag einen sonnigen, halbschattigen Standort ohne Zugluft. Unter 8°C geht beim Basilikum gar nichts...

Vom **Dill** sagt man, dass er zwischen Gurken, Salaten und Kohl oder in Mischkultur mit Wurzelgemüse besonders gut gedeiht. Kommt der Dill aber im Topf, so lässt man ihn am besten in einem Topf. Er mag es nicht, ausgepflanzt zu werden.

Der **Schnittlauch** hingegen braucht immer wieder einmal einen Standortwechsel. Pflanze ihn doch mal in deine Blumenrabatte gleich neben der Haustür. Dort hast du ihn stets zur Hand. Im Winter kannst du ihn wieder ausstechen und in einen Topf setzen, dann hast du das ganze Jahr über frisches grün.

in Erntetipp fürs **Basilikum**: Zupfe anfangs nur die größeren Blätter ab, dann schneide die obersten Triebe bis zu den nächsten Blattachsen ab. So können neue Triebe in den Blattachsen nachwachsen. Die Stängel werden am besten mit einem scharfen Messer abgetrennt.



Diese Woche im Kisterl

Die **Apfelsorte Rockit** ist der ideale Snackapfel für Groß und Klein und überzeugt mit seinem knackigem Fruchtfleisch und seinem süßlichen Geschmack.
Verwendung: Der Apfel wird aufgrund seiner Größe gerne als Snackapfel für unterwegs verspeist, kann aber auch genauso für jedes beliebige Apfelgericht verwendet werden.
Lagerung: Kühl und dunkel gelagert hält der Apfel bis zu mehreren Wochen. Äpfel verströmen das gasförmige Ethylen. Legt man sie zusammen mit anderen Früchten in die Obstschale, können sie deren Reifeprozess ungewollt beschleunigen.

Mango Amelie

Die Mango-Sorte Amelie hat sehr weiches Fruchtfleisch ohne Fasern und überzeugt mit ihrem saftig-aromatischen Geschmack. Sie zählt daher zu einer der beliebtesten Mango-Sorten.
Verwendung: Während die Mango in asiatischen Ländern gerne zu deftigen Pfannen- und Wok-Gerichten verwendet wird, sorgt sie in Europa vor allem für den exotischen Geschmack fruchtiger Desserts, Torten oder Konfitüren.
Lagerung: Mangos sollten grundsätzlich nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur gelagert werden. Bei unter 8 Grad Celcius verlieren die Früchte ihren süßen Geschmack.

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG - in der Woche 16

OSTERMONTAG, 18.04.2022 ist ein Feiertag

es verschieben sich daher **ALLE Lieferungen um einen Tag auf den Folgetag.**

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

bio mitter ...bringt's

Mangold-Kartoffelrösti mit Dip

Zutaten für 4 Personen: Rösti: 250 g Mangold, 750 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 leicht gehäufter EL Mehl, Salz, Pfeffer **Dip:** 250 g Topfen, 125 g Joghurt, 3 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 Bund Radieschen, 1 Gemüsezwiebel, frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG Dip: Radieschen, Gemüsezwiebel und Schnittlauch fein schneiden. Topfen mit Joghurt und Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen und Zwiebel unterheben, mit Schnittlauch bestreuen.
Rösti: Mangold blanchieren, grob hacken, Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ei, Mehl, Kartoffeln und Mangold vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 20 kleine goldbraune Rösti darin braten.

Pasta mit Rote Rübe und Karotten

Zutaten für 4 Personen: 400 g Spaghetti 1 Rote Rübe, 2 Karotten, 1 rote Zwiebel, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Butter, Olivenöl zum Braten
ZUBEREITUNG: Rote Rübe, Karotten und Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl (reichlich) 10 Minuten braten, salzen. Spaghetti al dente kochen, in heißer Butter schwenken, salzen, Petersilie untermischen, auf Tellern verteilen, Gemüse daraufsetzen, heiß servieren.

Blattsalat mit Erdbeeren

Zutaten : 1 Salatkopf, 8 große Erdbeeren, 2 Jungzwiebeln, 20 Basilikumblätter. **Dressing:** 150 g Joghurt, 2 EL Mayonnaise, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Weinessig oder Balsamico, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
ZUBEREITUNG: Salate zerpflücken, Erdbeeren vierteln, Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Dressingzutaten gut verrühren, Salat damit übergießen und mit Erdbeeren, Jungzwiebeln und Basilikumblätter garnieren.

Krendip

Zutaten: 1 Becher Sauerrahm, Kren firsch gerieben, 2 EL Essig, Zucker, Salz und Pfeffer, evlt. Marillenmarmelade
ZUBEREITUNG: Sauerrahm, Kren, Essig und etwas Zucker miteinander gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Marillenmarmelade anstatt Zucker verfeinern, dadurch gibts es eine feine fruchtige Note.

Fischfilet mit Zucchinikruste

Zutaten für 2 Portionen: 2 Fischfilets, 300 g Zucchini, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Dotter, 100 g Mozzarella, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Petersilie, etwas Zitronensaft
ZUBEREITUNG: Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln, in Olivenöl mit wenig Hitze anbraten, in eine feuerfeste Form legen. Zucchini und Mozzarella grob reiben. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles miteinander vermischen, gut würzen und auf den Fischfilets verteilen. Im Backrohr bei 200°C 10-15 überbacken.

Polenta Gemüseschnitten

Zutaten für 4 Personen: 130 g Polenta, 1/8 l Sauerrahm, 1/4 l Gemüsesuppe, 200 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Pastinaken,...), 1 TL Butter, 2 EL geriebener Emmentaler, 2 Eier, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Polenta mit Sauerrahm und Gemüsesuppe unter Rühren zum Kochen bringen, 15 Min. aufquellen lassen. Gemüse klein schneiden, in Butter anrösten, mit den Eiern und dem Käse unter den Polenta mischen, würzen. Die Masse in eine befettete Auflaufform füllen, bei 160°C 20 Minuten backen, kurz überkühlen lassen, in Stücke teilen.

Sellerieschaumsuppe

Zutaten 4 Personen: 1 Sellerie mittelgroß (ca. 300 g), 500 g Äpfel, 20 g Butter, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rahm
ZUBEREITUNG: Sellerie und Äpfel schälen, würfelig schneiden, in Butter anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Rahm zugeben, 15 Min. weich kochen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottenkuchen

Zutaten: 5 Eier, 180 g Zucker, 210 g Rapsöl, 230 g Bio-Weizenmehl 700, 1 Pkg. Backpulver, 200 g geriebene Nüsse, 200 g Naturjoghurt, 120 g fein gerieben Karotten
ZUBEREITUNG: Eier, Zucker und Öl schaumig rühren. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und nochmal kurz und gut verrühren. Den Teig in eine Tortenform oder Kuchenform füllen und bei 175 Grad Heißluft im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.
Evlt. mit Marmelade füllen, Zitronenglasur überziehen und österlich dekorieren.

MANGOLD ZUCCHINI ROTE RÜBEN KOHLRABI SALAT SELLERIE KREN KAROTTEN

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