KUNDENBRIEF **KW17**

25.04.- 29.04.2022

ERDAPFEL IST NICH GLEICH ERDAPFEL ...
die Sorte macht es aus

Geschmackliche und farbliche Vielfalt in Knollenform.

Im Frühling braucht der Körper dringend Vitamine und die Kartoffel bietet einen Powercocktail an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Groß, klein, rund, oval, gelblich oder rot. Die Vielfalt der Kartoffeln ist schier unbegrenzt und jede Sorte hat so ihre gewissen Vorzüge. Da ist auf alle Fälle für jeden Geschmack die richtige Knolle dabei.

DITTAerdäpfel sind festkochende und gelbfleischige Knollen, mit einer glatten und robusten Schale. Sie gehören zu den beliebtesten Erdäpfelsorten und weisen eine längliche Form auf. Aufgrund ihres feinen und zarten Geschmacks sind sie besonders für Salate, Brat- oder Petersilerkartoffeln beliebt.

Die Sorte **AGRIA** zeichnet sich durch große runde bis ovale Knollen mit glatter, hellbrauner Schale aus. Innen erstrahlt sie in einem satten, gelblichen Farbton. Diese mehligkochende Sorte hat ein ganz besonders intensives Erdäpfelaroma. In der Küche findet sie bei der Zubereitung von Püree, Teigen, Gnocchi, Suppen oder Erdäpfelgulasch Verwendung.

Die **Erdäpfel MARIZZA** gehören wie die festkochende Sorte Ditta zu den mittelfrühen Speisekartoffeln. Die Besonderheit bei den ovalförmigen Marizza ist ihr Aussehen. Die intensiv rot leuchtende Farbe der Schale und das goldgelbe Innere der Kartoffel sorgt für ein optisches Highlight am Speiseteller. Die Marizza eignet sich hervorragend sowohl als Beilagen- als auch Püreekartoffel.

Aufgrund der etwas **größeren Größe der OFENKARTOFFEL** eignet sich diese Sorte besonders gut für die schonende Zubereitung im Ofen. Durch das Garen im Ofen bleiben die Nährstoffe gut erhalten.

Die Sorte **BELMONDA** bezeichnet eine mittelfrühe, lagerfähige und vorwiegend festkochende Premium-Speisekartoffel. Charakteristisch ist ihre glatte Schale, sowie die gelbe Knollenfarbe.Ihr herzhaftes Kartoffelaroma findet besonders bei Suppen und Salaten Verwendung.

neu im Team - Anna

Mein Name ist Anna. Auch ich habe erst vor kurzem bei Biomitter zu arbeiten begonnen und freue mich jetzt Teil des Teams in der Verpackung & Logistik zu sein. Wie Krystina lebe auch ich seit vielen Jahren in Breitenfurt und ich koche auch sehr gerne. Hier auch ein Rezept aus meiner Heimat.

Salat „Vinegret“

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 100 g Rote Bete, 1-2 Salzgurken, 1 Zwiebel, 2-3 EL Erbsen aus der Dose, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz
ZUBEREITUNG: Kartoffel und Rote Bete in Schale gar kochen, abkühlen lassen und schälen. Das gekochte Gemüse und Salzgurken fein würfeln. Zwiebel ganz klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Erbsen, Öl und Salz dazugeben und gut vermischen. Abdecken und mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

Kohlpfanne mit Couscous

Zutaten: kl. Kohlkopf, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200ml Kokosmilch, 130g Couscous, 1 TL Kurkuma, Salz, Chilipulver, Pfeffer, Kokosöl
ZUBBEREITUNG: Zwiebel hacken und in etwas Kokosöl anbraten. Den je nach Belieben zerkleinerten Kohl nach und nach zu den Zwiebeln geben und leicht anbraten. Immer wieder umrühren, etwas Wasser angießen, Deckel draufgeben und dünsten lassen. In der Zwischenzeit etwas Kokosöl erhitzen und Kurkuma, Salz, Chilipulver sowie Knoblauch leicht anbraten. Mit 3/4 der Kokosmilch ablöschen, Couscous einstreuen und kurz aufkochen lassen. Topf von der Platte nehmen und Couscous ziehen lassen bis er gar ist. Kohl mit dem letzten Viertel der Kokosmilch begießen, pfeffern und salzen. Wenn der Kohl so weich ist, wie man ihn gerne mag und das Couscous auf der Zunge zergeht, ist alles so wie es sein soll.

Gemüsepfanne mit Bulgur

Zutaten für 4 Personen: 400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika, Zwiebel, Chilipulver, nach Belieben Suppenwürze, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter der Saison, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Minuten im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Pastinakensalat scharf/würzig

Zutaten: 2 Pastinaken, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), etwas nussiges Öl, 1 EL Chilisauce, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder Minze-Blätter
ZUBEREITUNG: Petersilie oder Minze fein hacken. Zitrone dünn schälen (Zesten), Schale fein schneiden, Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Zitronenzesten, Haselnussöl, Chilisauce, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Pastinaken mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, bis man zum fasrigen Kern kommt. Pastinaken-Streifen in kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren, sofort kalt abschrecken, in der Zitronen- Chili-Marinade eine halbe Stunde ziehen lassen, mit Petersilie oder Minze bestreut servieren.

Spinatknödel mit Käse

Zutaten für 4 Portionen: 300 g Blattspinat, 300 g Knödelbrot 200 ml Milch, 120 g geriebener Bergkäse, 100 g Zwiebel, 40 g Butter, 3 Eier, Muskatnuss gemahlen, Salz, nach Belieben gebräunte Butter zum Anrichten
ZUBEREITUNG: Blattspinat waschen, blanchieren, überkühlen lassen, gut ausdrücken, grob hacken. Milch und Eier verquirlen, über das Knödelbrot gießen, ein paar Minuten ziehen lassen. Die Masse soll gut durchfeuchtet sein, bei Bedarf Milch nachgießen. Zwiebel klein schneiden, in Butter hell anschwitzen. Blattspinat, Bergkäse, Zwiebel, Muskatnuss und Salz mit der Knödelmasse vermengen, nochmals mindestens 1 Stunden ziehen lassen, Knödel formen und in gesalzenem Wasser vorsichtig kochen, eher ziehen lassen. Nach Belieben mit gebräunter Butter anrichten.

Spinatstrudel mit Ricotta

Zutaten: 1 Blätterteig, 500 g Spinat, 250 g Ricotta, 60 g Parmesan, 2 Eier, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL geröstete Pinienkerne, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen, Ei zum Bestreichen
ZUBEREITUNG: Spinat waschen, trockenschleudern, bei Bedarf schneiden. Parmesan reiben, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Butter hell anschwitzen, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat, Ricotta, Parmesan, Eier und Pinienkerne vermengen, auf dem Blätterteig verteilen, einen Strudel formen, mit verquirltem Ei bestreichen, bei 180°C 30 Minuten backen.

Erdäpfelnudeln mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen: Kartoffelnudeln: 1 kg Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz. **Sauerkraut:** 500 g Sauerkraut, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Speckwürfel, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Butter zum Schwenken
ZUBEREITUNG: Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß pressen, mit Mehl, Ei und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche daumendicke Rollen formen, Nudeln „wuzeln“ und diese in Salzwasser einmal aufkochen lassen, abseihen, in genügend Butter schwenken. Knoblauch fein hacken. Speck in Butter glasig anschwitzen, Sauerkraut und Knoblauch zugeben, bei mäßiger Hitze mitdünsten. Kartoffelnudeln mit Sauerkraut servieren.