KUNDENBRIEF **KW18**

02.05.- 08.05.2022

# Wir sind neugierig - deshalb unsere Frage an Sie .... wie konsumieren Sie Bio ?

Liebe Biomitter-Kunden,

vom kritischen Blick auf den Einkauf der Bio-Lebensmittel, über unser Fleischangebote, Warenkunde bis hin zu vielen Neuigkeiten - wir halten Sie auf dem Laufenden...

Der Konsum biologischer Lebensmittel in Österreich wächst erfreulicherweise stetig und die **Österreicher/innen greifen mittlerweile bei rund 10 % aller Lebensmittel zur Bio-Version. ABER: 3 von 4 Bio-Produkten werden über den Supermarkt eingekauft!**

Doch gerade im **Diskonter und Lebensmitteleinzelhandel steigt der Preis- und Konkurrenzdruck für die Bio-Bauern** und **gefährdet den Erhalt kleinbäuerlicher Strukturen.** Da dort Bio-Produkte **über Eigenmarken verkauft** werden und der **Bauer dahinter austauschbar bleibt, gilt häufig das Prinzip: Wer nicht billig genug produziert, wird ersetzt. Das hat für uns mit dem Bio-Gedanken nicht mehr viel zu tun!**

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was ihr eigenes Konsumverhalten auslöst bzw. welches zukünftige Produktions- und Handelssystem sie stärken wollen?

Sie haben die Wahl:

- die bäuerlichen Kleinstrukturen und Vermarktungsnetzwerke ODER
- die industrielle Landwirtschaft und den anonymen Einkauf in den Supermärkten

Unsere Lieferpartner sind nicht nur Stars idyllischer Werbespots - **seit mehr als 20 Jahren steht Biomitter für ECHTE Partnerschaften**. Wie man schon z.B. bei unserer Milchbäurin sieht, sie hat für jede Ihrer Kühe einen Namen, die Tiere werden gehegt und gepflegt und wenn es einmal ein Waisenkalb gibt, wird das in der Küche aufgezogen bis es kräftig genug ist, wieder im Stall zu leben.

Unterstützen auch Sie mit Ihrem Einkauf diese einzigartige Vermarktungsmöglichkeit für die Bäuerinnen und Bauern - auf dass wir alle gemeinsam langfristig in eine nachhaltige, lebenswerte und enkelgerechte Zukunft schauen!

Lassen Sie uns an Ihren Gedanken teilhaben, es würde uns freuen, wenn Sie uns Ihre und auch die Einkaufsvorlieben Ihrer Freunde und Familie mitteilen könnten.

## Jetzt ist Rhabarber-Zeit .....

Wussten Sie, dass Rhabarber kein Obst ist, sondern zum Gemüse zählt? Die feinen Stangen können nicht nur süß, sondern auch pikant genossen werden, wie z.B. als Chutney (siehe Rezept)Verarbeitungstipp: Aufgrund seines Säuregehalts wird bei der Verarbeitung oft sehr viel Zucker verwendet. Daher empfiehlt es sich, Rhabarber mit anderem Obst wie Erdbeeren oder Bananen zu kombinieren. Auch die Zugabe von Zitronensaft oder Wein mildert den säuerlichen Geschmack.

Zwischendurch ein **Blick auf unser Homepage** lohnt sich immer wieder, denn neben den wöchentlichen neuen Rezepten, gibt es immer wieder neue Produke die wir Ihnen näher bringen wollen und nicht immer Platz auf dem Kundenbrief haben, diesen vorzustellen.

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

## Kohlrabi Carpaccio

**Zutaten für 3 Personen:** 1 Stk. Kohlrabi, 4 EL Balsamico Essig, 3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer gemahlen, 2 EL Pinienkerne, 10 g geriebener Parmesan
**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen, mit einer Reibe in ganz dünne Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen. Aus Balsamico Essig, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Vinaigrette zubereiten und über die Kohlrabischeiben träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf den Tellern verteilen. Parmesan in groben Spänen über das Carpaccio hobeln und servieren. Schön sieht es aus, wenn man aus Radieschen eine Rose in die Mitte plaziert.
**Tipp:** Die jungen frischen Kohlrabiblätter können sehr gut unter einen Salat gemischt werden. Man kann sie auch dünsten oder blanchieren und wie Spinat verwenden.

## Mangoldlasagne

**Zutaten für 4 Personen:** 20 g Butter, 500 g Mangold, 100 g Zwiebeln, 1 Paprikaschote, 3 Knoblauchzehen, 500 g Paradeiser, 1 Bund Petersilie, 1 EL Thymian, 1 EL Salbei, 1 TL Meersalz, 100 g Frischkäse, 3 EL, Sauerrahm ,12 Lasagneblätter, 100 g Frischkäse, 125 ml Sauerrahm, 80 g Parmesan, fein gerieben
**ZUBEREITUNG:** Butter in einem großen Topf erwärmen, Mangoldblätter von den Stielen trennen, Stiele fein schneiden, mit Zwiebeln ca. 5 min. dünsten. Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Knoblauch zerdrücken, Paradeiser würfelig schneiden, durchmischen und ca. 3 min. dünsten. Petersilie und die Mangoldblätter fein hacken, Kräuter und Salz, Frischkäse, Sauerrahm dazugeben und unterrühren. Lasagneblätter abwechselnd mit dem Gemüse in die Form schichten. Frischkäse leicht erwärmen, mit Sauerrahm und geriebenen Parmesan vermischen, auf die letzte Teigplatte streichen und ca. 45 min. backen.

## Radieschen mit Zitrone und Vanille

**Zutaten als Beilage zu Fisch oder Spargel:** 1 Bund Radieschen, 1 EL Butter, 1 EL Wermut oder trockener Weißwein, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Bourbon-Vanille, Salz, Pfeffer aus der Mühle
**ZUBEREITUNG:** Radieschen blättrig schneiden, in Butter andünsten, Wermut oder Weißwein zugießen, ein paar Minuten weiterdünsten, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Vanille würzen.

## Ofenkarfiol mit Joghurt-Dip

**Zutaten:** 400 g Karfiol, 1 Becher Joghurt (250 g), 1 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle.
**Zubereitung:** Karfiol in Röschen teilen, restliche Zutaten zuerst vermengen, Karfiol zugeben und durchmischen, auf einem Backblech (Backpapier) bei 180°C 50 Minuten im Rohr backen. Passt als Topping für einen Salat oder man serviert den Karfiol mit einem **Joghurt-Dip:** 1 Becher Joghurt (250 g), ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander, Salz, Pfeffer aus der Mühle; alle Zutaten verrühren.

## Karamelisierte Karotten- und Selleriestifte

**Zutaten als Beilage für 4 Personen zu Fleisch oder Fisch:** 400g Sellerie, 400 g Karotten, 50 g Zucker, 50 g Butter, 2 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie
**ZUBEREITUNG:** Sellerieund Karotten schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zucker in einem trockenen Topf schmelzen lassen, wenn er hellbraun ist die Butter zugeben und rühren, bis der Karamell ganz gelöst ist. Die Sellerie- und Karottenstifte tropfnass zugeben, unterrühren und zugedeckt ca. 20 - 25 min. garen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer herzhaft würzen und die gehackte Petersilie darüberstreuen.

## Lauch-Zwiebelsuppe mit Einlage

**Zutaten für 4 Personen: Suppe:** 750 ml Gemüsebrühe, 500 g Lauch, 500 g Zwiebel, 250 ml Bier, 125 ml Sauerrahm, 1 EL glattes Mehl, gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen. **Suppeneinlage:** 4 Schwarzbrotscheiben, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, ½ Bund Petersilie, Salz
**ZUBEREITUNG: Suppe:** Lauch und Zwiebel putzen, in dickere Scheiben schneiden, in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Bier ablöschen, aufkochen lassen. Sauerrahm mit Mehl verrühren, Suppe damit binden, mit Kümmel, Salz und Pfeffer nachwürzen, in Suppentellern mit der Suppeneinlage anrichten. **Suppeneinlage:** Schwarzbrotscheiben entrinden, in Würfel schneiden, in Butter gut rösten. Knoblauch und Petersilie fein hacken, mit Salz würzen, zu den Schwarzbrotwürfel geben, gut vermengen.

KOHLRABI KARFIOL MANGOLD KAROTTEN RADIESCHEN LAUCH