

16.05.- 22.05.2022

grüner Spargel - jetzt ist SPARGELZEIT

Seit 2019 kommt der begehrte Grünspargel von Biohof Achleitner in Eferding. Ursprünglich stammt er aus Spanien, wird aber inzwischen auch bei uns kultiviert, wodurch das Eferdinger Becken zu einer bedeutenden österreichischen Spargelregion geworden ist. Grüner Spargel wächst, anders als die weiße Sorte, oberirdisch und wird infolge des Sonnenlichtes und seines damit verbundenen hohen Gehalts an Chlorophyll grün. Auch der Geschmack ist kräftiger und würziger.

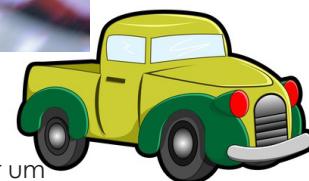
Lagerung: Spargel, in ein feuchtes Tuch eingewickelt, lebt im Kühlschrank noch 3-4 Tage frisch. Die Spitzen sollte man trocken halten, damit sie nicht faulig werden.

Nährstoffe: Spargel ist, unabhängig von seiner Farbe, äußerst gesund. Er enthält ausgesprochen viele Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Unter anderem unterstützt sein hoher Gehalt an Biotin, Zink und Folsäure gesundes Haar, schöne Haut und das Bindegewebe. Wegen des reichlichen Kaliumanteils wirkt Spargel auch entwässernd und entsäuernd.



Es muss nicht immer Spargel mit Sauce Hollandaise sein: Eine Käsecreme aus Crème fraîche und Parmesan oder Saucen mit Kräutern der Saison schmecken genauso gut.

Oder ein herrliches Spargelrisotto als Hauptspeise oder Beilage zu einem guten Stück Fleisch oder einfach nur in der Pfanne mit Knoblauch gebraten, schmeckt auch herrlich.



NEU - Transportkostenanteil ab KW21 (23.05.2022)

Sie werden es sicher selber auch bemerkt haben, die Dieselpreise sind seit Jänner um mehr als 40 % gestiegen. Trotzdem wir alle Sparmaßnahmen ausgeschöpft haben und so lange als möglich die enorm hohen Treibstoff- und Energiekosten aus eigener Kraft erwirtschaftet haben, sind wir nun gezwungen, einen kleinen Anteil dieser Kosten in Form einer **Transportkosten von € 1,50 pro Lieferung** zu verrechnen.

Das heißt also, **ab 23.05.2022 kommen bei jeder Lieferung € 1,50 Transportkostenanteil** automatisch dazu.

Der **Mindestbestellwert bleibt nach wie vor bei € 20,00 pro Lieferung**. Wird dieser gem. Ihrer Bestellung nicht erreicht, verrechnen wir automatisch € 6,00 Zustellgebühr. D.h. bestellen Sie im Wert von € 14,00 kommen automatisch die € 6,00 Liefergebühr bis zum Mindestbestellwert und dann noch der Transportkostenanteil von € 1,50 dazu. Haben Sie Ware im Wert von € 18,00 bestellt, kommen bis zum Erreichen des Mindestbestellwertes € 2,00 und dann noch der Transportkostenanteil von € 1,50 dazu.

Bitte also bei Ihrer Bestellung darauf achten, dass der Mindestbestellwert von € 20,00 erreicht wird, denn es wäre schade, wenn noch zusätzliche Kosten anfallen.

Liefertagverschiebung in KW21

Donnerstag, 26.05. ist ein Feiertag, deshalb kommen die **Donnerstag und Freitag-Lieferungen** jeweils um einen Tag später, also **am Folgetag**.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis und danken Ihnen für Ihre Treue

Wolfgang und Sabine Mitter

Spargeltarte



Zutaten für 6 Personen: 320g Blätterteig, 1 Bund grüner Spargel, Salz, 1kl. Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 150g Feta oder Räuchertofu, 150ml Crème fraîche, 1 EL Senf, Pfeffer (aus der Mühle), 6 Eier, Kräuter oder Kresse (zum Garnieren), Mehl (zum Arbeiten)

ZUBEREITUNG: Eine Backform (ca. 30x25cm) mit Backpapier belegen. Blätterteig ausrollen und Blech damit belegen, einen Rand formen und den Teig kühl stellen. Das untere, festere Ende vom Spargel eventuell abschneiden. Spargelstangen halbieren und in kochendem Salzwasser oder im Dampfgarer ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Die (Frühlings)Zwiebel(n) schälen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Feta oder Tofu würfelig schneiden. Zwiebel (mit Tofu) kurz anbraten. Crème fraîche mit Senf, Salz und Pfeffer glatrühren. Feta/Tofu und Zwiebel untermischen und die Masse abschmecken. Den Blätterteig mit der Mischung bestreichen und die Spargelstangen als versetzte Quadrate auflegen. Tarte im Ofen ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und jeweils 1 Ei als Spiegelei auf jedes Spargelquadrat gleiten lassen. Die Tarte salzen, pfeffern und im Ofen noch ca. 5 Min. backen. Die Spargeltarte aus dem Ofen nehmen, mit Kresse oder gehackten Kräutern bestreut servieren.



Penne mit Zucchini und Melanzani

Zutaten für 4 Personen: 1 kleine Aubergine, 1 mittlere Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 700 g geschälte Tomaten, 400 g Penne, frische Basilikumblätter, 150 g Parmesan

ZUBEREITUNG: Penne in Salzwasser bissfest kochen. Aubergine und Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl anbraten. Knoblauch fein hacken und ebenfalls mitbraten. Chilischote ebenfalls fein schneiden und zum Gemüse geben. Die Tomaten unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Am Ende die gehackten Basilikumblätter unterrühren. Penne mit der Pasta servieren und frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.



Gemügesticks aus dem Ofen

Karotten, Kohlrabi, Kartoffeln, Sellerie waschen, schälen und in dicke Schnitze hobeln (wie Pommes). Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Salz und evtl. anderen Gewürzen abschmecken. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und leicht anbräunen (250°C, oberste Schiene). Eignet sich als Zuspese oder einfach als gesunder Snack zwischendurch.

Reissalat



Zutaten für 2 Personen: 200 g gekochter Reis, 300 g Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Gurke,...), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4-6 Oliven ohne Kern, 1 Dose Thunfisch. **Dressing:** 3 EL Mayonnaise, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Ketchup, 1 EL Kren, Salz, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Balsamicoessig

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Oliven in Ringe schneiden, Gemüse in Stücke schneiden oder in Röschen teilen und wenn nötig, bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten, Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und untermischen. Gemüse und Oliven unter den noch lauwarmen Reis mischen, Dressing dazugeben und alles gut durchmischen. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken.



French Toast mit Mangold

Zutaten für 2 Personen: 4 Scheiben Toastbrot (am besten Vollkorn), 1 Ei, 15 ml Schlagobers, 1/2 rote Zwiebel, 125g Mangold, 1 Knoblauchzehe, 40 g Mozzarella, 2 TL frische Kräuter, Salz, schwarzer Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG: Für die Fülle Zwiebeln klein schneiden sowie den Mangold grob putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und den zerdrückten Knoblauch anschließend in etwas Olivenöl anschwitzen, Mangold zugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Masse in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend den Mozzarella klein schneiden und mit der abgetropften Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und je nach Geschmack frische Kräuter untermischen. Jetzt die Fülle auf 2 Toastscheiben verteilen und mit den restlichen 2 Scheiben behutsam zusammendrücken. Zum Schluss Ei mit Obers verquirlen, salzen und pfeffern. Pfanne mit Öl füllen, Toasts in die Eimischung tauchen und im Öl beidseitig goldbraun backen. Dazu passt grüner Salat



Gemüsemuffins

Zutaten für 4 Personen: 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1/2 Backpulver, 50 g Butter, 2 Eier, 1 Becher Joghurt, ca. 250 g Gemüse (Karotten, Karotten- oder Rindgrün, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoli, Knoblauch...), frische Kräuter, geriebener Bergkäse und Speckwürfel wer mag

ZUBEREITUNG: Mehl, Salz, Backpulver und Butter mischen, Eier und Joghurt dazugeben und alles zu einem Teig rühren. Gemüse würfelig schneiden, Blätter, Kräuter fein hacken. Alles untermischen. Backförmchen ausbuttern, 3/4 mit Teig auffüllen und bei 200°C ca. 25 Minuten backen.