KUNDENBRIEF KW23 + 24

06.06.- 19.06.2022

ERDBBEEREN aus Österreich

Erdbeeren sind wahre Vitaminbomben. 100g Erdbeeren enthalten etwa 55mg Vitamin C. Sie liefern also mehr Ascorbinsäure als Zitrusfrüchte.
Aufgrund ihrer Süße und ihres charakteristischen Aromas sind die saftigen Früchte ein höchst begehrtes Naschobst. Wegen ihres hohen Wassergehaltes sind sie aber auch sehr druckempfindlich und sensibel. Bei Transport und Lagerung müssen sie daher sehr behutsam behandelt werden. In flachen Aufbewahrungsgefäßen halten sich unbeschädigte Früchte ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.
Tipp: Erdbeeren schmecken hervorragend in Kombination mit Rhabarber. Etwas gewagter, aber sehr schmackhaft, sind mit einer Prise Cayennepfeffer gewürzte Erdbeeren.

Schon gewusst?

Erdbeeren gehören botanisch gesehen eigentlich gar nicht zu den Beeren, sondern aufgrund der vielen außen sichtbaren Samen zu den sogenannten Sammelnussfrüchten. Sie enthalten viele Vitamine und wenige
Kalorien.
Die Farbe der Erdbeere gibt keine Auskunft über ihr Aroma. Tiefrote Erdbeeren sind nicht immer süßer, hellere Früchte enthalten nicht immer mehr Fruchtsäure.

MELONENZEIT = SOMMERZEIT

Keine andere Frucht ruft uns so schnell Sommer, Sonne und Urlaubsgefühle ins Gedächtnis wie die Wassermelone.
Die rote, erfrischende Köstlichkeit kann zwischen 3 und 5 kg wiegen. Im Gegensatz dazu sind die Miniwassermelonen mit einem Gewicht um 1-2 kg kleiner & handlicher und eignen sich gut zum Mitnehmen ins Freibad oder zum Picknick.
Klopfprobe: Klingt die Schale hohl, ist die Melone unreif oder trocken. Ein voller, tiefer Ton lässt dagegen auf reifes Fruchtfleisch schließen.
Gesund: Der hohe Wassergehalt von mindestens 90% macht die Früchte zur gesunden Nascherei. Mit dem reichlich enthaltenden Kalium sorgen sie dazu für einen sanft entwässernden Effekt. Enthalten sind außerdem Vitamin A für eine schöne Haut und Aminosäuren, die den Blutdruck senken können.
Lagerung: Hier ist Achtung geboten! Melonen gehören nicht in den Kühlschrank, denn sie mögen keine Kälte. Sie halten am besten bei Raumtemperatur. Ein zeitnaher Verzehr ist ratsam, da das Fruchtfleisch sonst mehlig wird.

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG IN KW24

Am Donnerstag16. Juni ist ein Feiertag.

Deshalb **verschieben sich in dieser Woche die Donnerstag- und Freitaglieferungen auf den Folgetag.**
Der Bestellschluss bleibt wie gehabt !

Die Urlaubszeit beginnt ....

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag** Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

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

Rote Rübensalat mit Hüttenkäse

Zutaten für 3-4 Persoen: 1 Bund Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1 saurer Apfel, Saft von ½ Zitrone, 1 EL Zucker, 200 g Hüttenkäse, ½ Tasse Milch, Salz, Kreuzkümmel
ZUBEREITUNG: Die roten Rüben schälen und in dünne Scheiben hobeln oder fein raspeln. Rote Rüben-Grün fein schneiden, Zwiebel und Apfel fein würfeln, mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen. Den Frischkäse mit Salz, Kreuzkümmel und der Milch verrühren. Mit dem Salat mischen und sofort servieren.

Zucchini-Bruschetta

Zutaten: 4 Scheiben rustikales Baguette, 1 Zucchini, Jungknoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie
ZUBEREITUNG: Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, Knoblauchgrün in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. In einer beschichteten Pfanne wenig Olivenöl erhitzen, Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe angenommen haben und weich werden, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Brotscheiben mit den Knoblauchringen in der Pfanne hellbraun rösten. Brot mit Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch und Zucchinischeiben belegen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Karotten geräuchert vom Grill (braucht Zeit!)

Zutaten für 2 Personen: 4 Stk. Karotte, 1,5 ml Gemüsebrühe 2 EL Teriyakisauce, 1 EL Sojasauce, 1 EL Rauchsalz, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver (geräuchert), Pfeffer gemahlen, 1/2 EL Balsamico Essig
ZUBEREITUNG: Karotten schälen und Gemüsebrühe in einem Topf zum Köcheln bringen. Die Karotten darin ca. 6 Minuten kochen. Sie sollten zwar weicher werden, dennoch aber Biss haben.
Für die Marinade Teriyakisauce, Sojasauce, Rauchsalz, Ahornsirup, Balsamicoessig, Senf, zerdrückten Knoblauch, Pfeffer und geräuchertes Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Die gekochten Karotten in eine gut verschließbare Dose geben und mit der Marinade übergießen. Achte darauf, dass alle Karotten von der Marinade umgeben sind. Das ganze mindestens 8 Stunden marinieren lassen, damit sie den Geschmack gut annehmen.

Wassermelone gegrillt

Zutaten für 2 Personen: 1 EL Obstessig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer , 100 g reschen Salat, ½ Bund Rauke, ¼ Gurke, 1 Wassermelone, grüne und schwarze Oliven, 75 g Fetakäse, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Essig, Zitronensaft und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Gurke waschen, putzen,der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Melone waschen und in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Kerne wenn möglich entfernen. Mit Öl dünn einstreichen. Auf einem heißen Grill oder einer Grillpfanne ca. 4 Min. unter Wenden grillen. Salat, Oliven und Vinaigrette mischen. Salat und Melone anrichten. Käse zerbröseln und darüberstreuen

Brotsalat „Panzanella“

Zutaten für 3-4 Personen: Brotreste, 2 Tomaten, 1 Paprika, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Oliven, 1 Packung Feta, ½ Rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Olivenöl, Cashewkerne, Sprossen
ZUBEREITUNG: Brot in Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Knoblauch einreiben. Rösten und würfelig schneiden. Mit Tomaten-, Paprikawürfel, Oliven, Feta, und roten Zwiebelringen vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamicoessig marinieren. Ein wenig durchziehen lassen und mit Cashewkernen und Sprossen bestreut servieren.

Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten für 3 Personen: 1 Kohlrabi, 4 EL Balsamico Essig, 3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 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.
Tipp: Die jungen frischen Kohlrabiblätter können sehr gut unter einen Salat gemischt werden. Man kann sie auch dünsten oder blanchieren und wie Spinat verwenden.