KUNDENBRIEF KW25 + 26

20.06.- 02.07.2022

Ein paar Eindrücke von der Arbeit am Biobauernhof Achleitner in Eferding

Der Bio-Bauernhof Achleitner liegt in der kleinen Ortschaft Unterschaden im fruchtbaren Eferdinger Becken und grenzt direkt an die Donau-Auen an. Biologisch bewirtschaftet wird der Hof seit 1990. Die Begeisterung für Bio hat vor mehr als 30 Jahren Günter Achleitners Onkel Hans, ein Bio-Saatgutzüchter, Bio-Pionier und Vordenker aus Arnreit im Mühlviertel, geweckt.
Auf rund 100ha Acker- und 4.600m² Gewächshausfläche wachsen frische Salate, knackiges Wurzel-, Kohl- und Fruchtgemüse heran, darunter auch Gemüseraritäten, alte Sorten und Exoten.

Patrick (ursprünglich aus der Pfalz) und Martin leiten den Bio-Bauernhof seit 2005. Sie planen, was wann wo angebaut wird, legen Fruchtfolgen fest und koordinieren zusammen mit Minir, der auch fürs Lager zuständig ist, unsere tüchtigen Erntehelfer und Tätigkeiten wie das Bewässern, Hacken oder Ernten. Die drei Männer haben den Rundumblick und sorgen dafür, dass Ihr Gemüse pünktlichzr Abholung für den Transport zu uns für die Biomitteriste bereit ist. Die meisten der33 Saisonarbeitskräfte aus dem Kosovo, Polen und Bosnien-Herzegowina, kommen schon viele Jahre zum Biohof Achleitner und alle packen tatkräftig an.

Das Salatschneiden ist immer noch Handarbeit. Bis aufs Wurzelgemüse wird am Biohof Achleitner generell alles per Hand geerntet. Auch das Jäten zwischen den zarten Karottengrünblättchen wird manuell gemacht. Bei dieser Arbeit liegt man zwar zumindest auf einem „Flieger“. Doch wer es probiert hat weiß: Es ist nicht minder anstrengend.

Neuigkeiten om Annahof

Vom Hannes Schabbauer habe ich erfahren, dass sich Im Obstgarten vom Annahof der Apfel Piros prächtig entwickelt und wenn kein Hagel kommt, im August die Ernte beginnen kann. Ein paar Tage später sind sie dann in Ihrem Kisterl. Wir freuen uns schon drauf.

Coleslow

Zutaten für 3-4 Persoen: 1 kl. Frühkraut, 1 gr. Karotte, 1 kl. Zwiebel. **Dressing:** 80g Mayonnaise, 4 EL Schlagobers, 2 EL Balsamico bianco, 2 TL Zitronensaft, 1 EL Rohrohrzucker, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kraut vierteln und die Viertel noch einmal der Länge nach durch schneiden und fein hobeln. (Den Strunk kannst du für deinen nächsten Gemüsefond zur Seite legen.) In eine große Schüssel geben. Karotte schälen und (grob) raspeln. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit der Karotte zum Kraut geben. Alles gut durchmischen.
Die Zutaten fürs Dressing in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren und unter den Salat mischen. Abschmecken. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde durchziehen lassen, am besten sogar über Nacht.

Melanzanicreme - Baba Ganoush

Zutaten für 4-6 Portionen: 2 große oder 3 mittelgroße Melanzani, 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt, ½ Zitrone (Saft und Zesten),20 ml Olivenöl, 1 El gehackte Minzeblätter, 1 El gehackte Petersilie, 3 EL Joghurt, 1 EL geröstete Pinienkerne, Pfeffer/Salz

ZUBEREITUNG: Die Melanzani mit einem spitzen Gegenstand rundherum einstechen - so garen sie gleichmäßiger. Dann die Melanzani auf einen sehr heißen Grill oder direkt in die Glut legen. Den Deckel schließen und unter mehrmaligem Wenden weich werden lassen.Wenn die Schale verkohlt und das Innere weich ist, sind sie fertig (dauert etwa 45 Minuten). Die Melanzani der Länge nach aufschneiden und die weiche Masse aus der Schale löffeln. Das Fruchtfleisch nun in eine Schüssel geben, zerstampfen und dann mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und -zesten mischen. Nach einer Stunde Ziehzeit die Kräuteruntermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Servieren das Joghurt auf das Baba Ganoush geben, mit gerösteten Pinienkernen oder Nüssen bestreuen und mit etwas Olivenöl und Kräutern dekorieren

Thunfischsalat mit Gurke

Zutaten für 2 Personen: 1 Salatgurke, 2 Jungzwiebel, 8 Salatblätter, 1 Avocado, 100 g Feta, 150 g Tunfisch, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, Dill

ZUBEREITUNG: Salatgurke der Länge nach vierteln und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Jungzwiebel ringelig schneiden. Salatblätter in Streifen schneiden. Die Avocado aus der Schale lösen und klein würfeln. Feta ebenfalls klein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Dressing anrühren und darüber gießen.

Süsskartoffel-Kichererbsen Curry

Zutaten für 4 Personen: 1 gr. Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 1 EL Kokosöl, 1 TL Kurkuma, etwas Chilipulver, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, ca. 200g Kichererbsen (zuvor über Nacht eingeweicht oder aus Dose), 1/4 l Wasser

ZUBEREITUNG: Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Ingwer schälen und reiben oder zusammen mit dem Knoblauch durch eine starke Knoblauchpresse drücken. Tomaten fein würfeln. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, bis es flüssig ist. Kurkuma hinzugeben und anrösten. Zwiebel, Chilipulver, Ingwer und Knoblauch beigeben und etwas anbraten. Süßkartoffel, Tomaten, Kichererbsen und Wasser hinzugeben und etwa 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit frischen Kräutern nach Belieben bestreut servieren.

Polenta mit Manold

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, ½ TL Chiliflocken, ca. 400 g Mangold, Salz, 1 TL Ahornsirup, ¾ l Wasser, etwas Schlagobers, ca. 200 g Polenta, ½ Bund Petersilie, ½ Liebstöckel, Olivenöl, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl mit den Chiliflocken leicht andünsten. Mangoldblätter von den Stielen zupfen, Stiele in 1 cm große Stücke schneiden und mit in den Topf geben und ca. 5 Minuten leicht dünsten. Mangoldblätter grob hacken und dazugeben. Mit Salz und Sirup würzen und für weitere 5 Minuten leicht kochen. Anschließend mit etwas Schlagobers verfeinern. Polenta mit dem Schneebesen in kochendes Wasser einrühren, mit Salz würzen und für 10 Minuten leicht kochen. Kräuter fein hacken unter die Polenta heben und mit Olivenöl und Pfeffer würzen. Mangoldgemüse auf

Sommertoast

Zutaten: Putenfleisch, Toastbrot, Tomaten, Zucchini, Crème fraîche, geriebener Mozzarella, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Putenfleisch (Menge variiert nach der Anzahl der Personen) in einer Pfanne anbraten und anschließend in kleine feine Blättchen von ca. 2 cm Größe schneiden. Toastbrote mit Creme Fraiche bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Putenfleisch darüber verteilen. Auf das Fleisch noch etwas Creme fraiche geben. Salzen und pfeffern. Zucchinischeiben darüberlegen. Mit Mozzarella bestreuen. Die Toastbrote auf ein Backblech geben und bei 180°C ca. 10-15 Minuten überbacken. Mit etwas Petersilie bestreuen. Passt perfekt zu frischem Salat.

KRAUT SÜSSKARTOFFELN MELANZANI MANGOLD GURKE ZUCCHINI