

01.08- 16.08.2022

## heimischer Zuckermais

Jetzt gibt es wieder heimischen Zuckermais!  
Ein Danke an Christoph Columbus, dass er den Zuckermais 1493 nach Europa gebracht hat...  
Der angenehm süßliche Geschmack des Zuckermais entsteht dadurch, dass die Umwandlung von Zucker zu Stärke nicht so rasch voranschreitet wie beim Futtermais. Deshalb ist der Zuckermais so angenehm zart und milchig süß.



### Schon gewusst...

...dass der Zuckermais zu der botanischen Gruppe der Gräser gehört? Somit gehört er zu einer der größten botanischen Familien im Pflanzenreich die ca. 10.000 Arten umfasst. Am nächsten verwandt ist der dabei aber mit dem Reis oder dem Zuckerrohr.



### LAGERUNG:

Der Zuckermais kann bei ca. 5° C einige Tage gelagert werden. Allerdings verliert der Zuckermais stetig an Süße. Achtung: In der Wärme verliert der Zuckermais bereits nach einigen Stunden die Hälfte seines Zuckergehalts.

### INHALTSSTOFFE:

Der Mais sprüht nur so von zuckersüßer Energie, da er verschiedene Zuckerarten, wie Traubenzucker, Fructose und Saccharose vereint. Außerdem enthält er viel Eiweiß, Kalium, Eisen, Provitamin A, Vitamine der B Gruppe und Vitamin C.

### KOCHTIPP:

Damit der Zuckermais auch nach dem Kochen so zart und weich bleibt, unbedingt in leicht gezuckertem und nicht gesalzenem Wasser kochen. So lässt er sich auch danach noch leicht vom Kolben abknabbern.

### Wer den Maiskolben mit mehr Pepp mag:

**TIPP!** Einfach zusätzlich zur Butter etwas Tomatenmark gemischt mit Chillipulver auf den Kolben streichen.

## FERIEN MIT DER BOKISTE

...damit Ihr Sommer noch angenehmer wird...

Bei diesen Temperaturen nehmen wir Ihnen das schweißtreibende Schleppen eurer Wocheneinkäufe ab und planen eure Biomitterkiste so, dass ihr alles darin möglichst schnell und unkompliziert genießen oder verarbeitet könnt. Zudem versorgen wir euch mit einem neuen. Speziell die **BÜROKISTE** enthält **Obst- und Gemüse zum Naschen**, etwas für die schnelle Jause, und ist die ideale Begleitung für Badesee, Radtour, Wanderung & Co. Sie enthält für jeden etwas und reicht für kleine Ausflüge schnelle, gesunde Küche.

Gern **ändern wir für sie die bestehende Kiste in eine Büro- oder auch eine Jausenkiste.** Einfach nur anrufen oder ein Mal schreiben oder online selber ändern.

## Mit der Biomitter-Kiste Danke sagen !

Sie fahren in den Urlaub und Ihre Bio-Kiste kann nicht mit? Anstatt sie zu pausieren, könntest Sie sie temporär jemandem schenken – z.B. als Dankeschön...

- fürs Blumen gießen
- fürs Haustier(e) füttern
- für die gute Kinderbetreuung
- ...oder einfach so.

Rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns ein Mail, wir erfassen gerne eine **vorübergehende Adressänderung** für Sie.



### Krautsalat mit Champignon

**Zutaten für 4 Personen:** 500g Weisskraut, 250 g Karotten, 3 EL weißer Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, 5 EL Nussöl, 50 g Mandelkerne, 1 EL Rapsöl, Pfeffer, 1 Bd Petersilie, 250 g Champignon

**ZUBEREITUNG:** Kraut halbieren und in lange, schmale Streifen schneiden. Karotten in dünne, lange Streifen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Nussöl zu einer Salatsoße rühren. Kraut- und Karottenstreifen untermischen und 15 Min. durchziehen lassen. Mandeln grob hacken. Rapsöl erhitzen. Mandeln bei milder Hitze darin hellbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Kohl und Karotten mischen. Salzen und pfeffern. Salat anrichten und mit Mandeln bestreuen.



### Apfel-Sellerie-Aufstrich

**Zutaten für 4 Personen,** 250g Magertopfen, ½ Becher Joghurt, ca. 100g Sellerie, 1 Apfel, ½ TL Salz, Zucker, Saft einer halben Zitrone

**ZUBEREITUNG:** Topfen und Joghurt schaumig rühren. Den Apfel und den Sellerie fein reiben und unter die Topfmasse heben. Mit den restlichen Zutaten würzen.

**Tipp:** Den Sellerie erst kurz vor dem Essen beimengen, da sonst der Geschmack sehr intensiv wird.



### Fisolen-Kartoffel-Pfanne

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g kleinere Kartoffeln, 400 g Fisolen, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g würzigen Käse, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, etwas Butter

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln kochen, schälen, in größere Würfel schneiden. Fisolen putzen, in 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weich dünsten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Käse reiben. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anrösten, aus der Pfanne nehmen. Nochmals ein Stück Butter in der Pfanne schmelzen, Kartoffeln darin braun anrösten, Fisolen zugeben, mitrösten, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter darunter mischen, würzen und mit Käse bestreuen. Hitze reduzieren, Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit der Käse schmilzt, mit einem Salat servieren.



### Maiskolben mit Knoblauchkruste

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Stk. frische Zuckermaiskolben, 80g Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Stk. Knoblauchzehen gepresst, 80g Semmelbrösel, 1 TL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Bei den Maiskolben Blätter und Fäden entfernen, in Salzwasser ca. 15-20 Min. garkochen und abkühlen lassen. Butter zerlassen. Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben. Alles verrühren und auf einen flachen Teller gießen. Auf einem anderen Teller Semmelbrösel und Petersilie vermengen. Maiskolben erst in Butter, dann in den Bröseln wälzen. Mais auf dem heißen Grill ca. 10 Min. unter häufigem Wenden garen bis die Kruste goldbraun ist. Heiß servieren.

**Tipp:** Zuckermais unbedingt in leicht gezuckertem und nicht gesalzenem Wasser kochen, dann lässt er sich leicht vom Kolben abknabbern.



### Nudeln mit Zucchini und Karottenstreifen

**Zutaten für 2 Personen:** 250g Tagliatelle, 1 Karotte, 1 Zucchini, ½ Bund Petersilie, 1 Prise Chili, Salz, etwas Olivenöl

**ZUBEREITUNG:** Zucchini und Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Etwas Olivenöl im Wok oder Pfanne erhitzen, die Karotten- und Zucchinistreifen nacheinander bissfest braten, und danach erst vermischen. Mit Salz und Chili würzen. Gekochte und abgeseigte Tagliatelle zugeben und alles zusammen mit der gehackten Petersilie vermengen. Mit Parmesan bestreut servieren.

**Tipp:** Wichtig ist, dass das Gemüse knackig bleibt. Die Karotten färben beim Erhitzen ab, deshalb getrennt von den Zucchini braten.



### Gemüsepfanne italienisch

**Zutaten für 2 - 4 Personen (Hauptspeise/ Beilage):** 2 Zucchini, 1 Melanzani, 1 Paprika, 3 große Tomaten, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Basilikum und Oregano

**ZUBEREITUNG:** Zucchini, Melanzani und Paprika in große Würfel, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Kräuter hacken. Tomaten entkernen, würfelig schneiden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Zucchini, Melanzani und Paprika zugeben, bei mittlerer Hitze 5 Min. mitbraten. Tomaten mit 2 EL Olivenöl dazu-geben, mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5 Minuten garen, mit frischen Kräutern bestreuen. Passt zu Fisch, Fleisch und Pasta oder man serviert das Gemüse als Hauptspeise mit knusprigem Weißbrot.