

HERBSTZEIT - TRAUBENZEIT


KLEINES POWERPAKET

Die Weintraube ist eine der **ältesten Obstsorten und stammt ursprünglich aus Transkaukasien und Mittelasien**. Ob roh als Snack, getrocknet als Rosinen, als Wein oder Saft oder in diversen Süßspeisen verarbeitet, erfreut sich die Frucht großer Beliebtheit. Aber nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich haben Weintrauben einiges zu bieten: Sie enthalten viele wertvolle Pflanzenstoffe, die sich auf unser Herz und unseren Kreislauf positiv auswirken können.

Weintrauben sind aber nicht nur ein leckerer Obstsnack, sondern eignen sich tiefgekühlt für fruchtige Eiswürfeln. Hierfür sollten ausschließlich Bio-Trauben verwendet werden, da die konventionell angebauten Weintrauben zum sogenannten „Dreckigen Dutzend“ gehören, also zu den 12 Obst- und Gemüsesorten mit der höchsten Pestizidbelastung.

ABA Medierranea

Unsere italienische BioTrauben stammen von ABA Medierranea aus der Provinz Matera in der italienischen Region Basilikata (Süditalien).

LAGERTIPP

Trauben, die bald gegessen werden, können bei Zimmertemperatur gelagert werden. Will man größere Mengen auf Vorrat lagern, sollten diese am besten in den Kühlschrank gegeben werden. Vor dem Verzehr sollen sie aber rund eine Stunde vorab aus dem Kühlschrank genommen werden, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

**Kohlrabi in Parmesanpanier**

Zutaten für 4 Personen: 2 Kohlrabi, 1 Mehl, 1 großes Ei, 50 g Parmesan, gerieben, 3 EL Kräuter gemischt, Brösel, Salz, Paprikapulver, Öl zum Braten

ZUBEREITUNG: Kohlrabi dünn schälen und in ca. 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Panade einen tiefen Teller mit Mehl füllen, im zweiten Teller das Ei verquirlen und etwas Salz dazugeben. Im dritten Teller den Parmesan, Brösel, Kräuter, etwas Salz, Paprikapulver und das Paniermehl vermischen. Zum Panieren die Kohlrabischeiben erst im Mehl wenden, so dass es keine nassen Stellen mehr gibt. Anschließend im Ei wenden und zum Schluss in der Parmesan-Kräuter-Panade wenden. Diese gut andrücken. In einer Pfanne mit etwas Öl den panierten Kohlrabi bei mittlerer Hitze leicht goldbraun anbraten. Dann ca. 30 min im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze backen oder bei sehr niedriger Hitze den Kohlrabi ca. 30 min in der Pfanne braten. Der Kohlrabi passt super zu Salat, Kartoffeln und Quark.

**KOHLRABI - die vielseitige Knolle**

Kohlrabi ist ein wahrer Tausendsassa. Er kann roh gegessen, gekocht, gebraten, gedünstet oder gegrillt. Haben Sie gewusst, dass **Kohlrabi-Blätter mehr Vitamin C, Carotin, Calcium und Eisen** enthalten als die Knolle selbst? Klein geschnitten eignen sie sich z.B. zum Garnieren von Salaten, Suppen oder Gemüsegerichten. Gekocht erinnern sie an Spinat.

Tipp: Wer den charakteristischen Kohlrabi-Geschmack mildern möchte, kann die Knollen (und Blätter) in einem leicht gesalzenen Milch-Wasser-Gemisch kochen oder mit Milchprodukten verarbeiten. Auch in einem Risotto mit Parmesan oder einer Sauce mit Obers wird er geschmacklich noch milder. Der Kohlrabi in Ihrer Biokiste weist diesmal möglicherweise leichte Schalenfehler auf. Diese haben aber keinerlei Einfluss auf seine Qualität.

Weißkraut-Apfel-Pfanne



Zutaten für 4 Personen: 2 Stk. Äpfel, 450g Weißkraut, 2 Stk. Zwiebel, 1 TL Kümmel, 800g Spätzle, 1 TL Senf, 2 EL Essig, 2 EL Öl, ca. 100-200ml Wasser, Petersilie, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Die Zwiebeln fein würfeln, die Äpfel entkernen und in ca. 1,5 cm große Stücke scheiden. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Zwiebeln mit dem Öl glasig andünsten. Die Spätzle zu den Zwiebeln geben und anschließend ein paar Minuten anbraten, bis diese goldbraun werden. Danach die Apfelstücke und das Weißkraut gemeinsam mit Kümmel, Senf, Pfeffer, Essig und Wasser dazugeben und 5-20 Min. anbraten. Die Petersilie grob hacken, über die Pfanne geben und servieren.

Kürbis-Goldrüben-Kartoffelrösti



Zutaten für 4 Personen: 500g Hokkaido Kürbis, 1 Zwiebel, 4 Erdäpfel, 2 Goldrüben, etwas Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, 3 EL Brat- und Backöl
ZUBEREITUNG: Hokkaido mit Schale verwenden, Butternusskürbis ebenso wie die Erdäpfel und Goldrüben schälen und alles fein raspeln. Die Zwiebel ganz fein hacken. Gemüse in einer Schüssel verrühren und ca. 15 Min. lang rasten lassen. it Öl und Mehl gut abmischen und in einer Pfanne mit reichlich Öl Röstis herausbacken. Mit grünem Salat und einem veganen Joghurt-Dip servieren.



Gnocchi mit Blauschimmelkäse und Trauben

Zutaten für 4 Personen: 3 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2-3 EL Olivenöl, 350 ml trockener Weißwein, 175 g Blauschimmelkäse, 1 EL eingelegter grüner Pfeffer, Salz, etwas Zucker, 25 g Walnusskerne, 250 g Weintrauben, 50 g Parmesankäse, 800 g frische Gnocchi
ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Chilischote zufügen, kurz mit anbraten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und 3-4 Minuten köcheln lassen. Blauschimmelkäse würfeln, zufügen und unter Rühren schmelzen. Pfeffer unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Nüsse grob hacken. Weintrauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren. Parmesankäse reiben. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Gnocchi auf Tellern anrichten, Soße darübergeben. Trauben darauf verteilen. Mit Nüssen und Käse bestreuen

Pita mit Gemüseallerlei



Zutaten: 500g Mehl, ca. 200 ml warmes Wasser, 1 Prise Salz, 300g verschiedenste Gemüsereste (Porree, Kürbis, Karotten, Zuckermais, Mangold,...), 1 Becher Crème fraîche, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Öl, Wasser
ZUBEREITUNG: Mehl, warmes Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt und 10 Min. rasten lassen. Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Gemüse fein schneiden, beigeben und schmoren bis es bissfest ist. Dann von der Platte nehmen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig acht kleine Bälle formen, mit einem Nudelwalker auf der bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Fladen ausrollen, mit Öl bestreichen und jeden davon leicht ausziehen, sodass sie alle in der Mitte etwas dünner sind. Vier Fladen in eine gut geölte Auflaufform legen und die Gemüsemasse darauf verteilen. Rand der Fladen etwas hochziehen und mit den restlichen vier Fladen abdecken/verbinden. Oberfläche mit Öl einpinseln und bei 200°C ca. 30 Min. goldbraun backen. Wenn sie braun werden, Hitze reduzieren. Die fertigen Pitas aus dem Ofen nehmen, mit etwas kaltem Wasser bespritzen und für ca. 5 Min. mit einem Geschirrtuch abdecken, sodass sie schön weich werden.

Kürbissalat fruchtig



Zutaten für 4 Personen: 800g Kürbis, 50ml Olivenöl, 1 Stk. Salatkopf (nach Belieben), 1 Bund Radieschen, 3 EL Balsamico Essig, 3 EL Kürbiskernöl, 1 TL Agavendicksaft, 3 EL Granatapfelkerne, 2 EL Kürbiskerne, 5 Stk. Physalis, 1/2 TL Zimt, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Den Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in dicke Spalten (ca. 0,5 Zentimeter) schneiden. Den Ofen auf 170°C Heißluft vorheizen. Das Olivenöl mit dem Zimt, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade anrühren und abschmecken. Die Kürbisspalten damit marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kürbisspalten im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Min. garen. Währenddessen den Balsamico, das Kernöl, den Agavendicksaft, sowie Salz und Pfeffer in ein Glas geben und gut durchschütteln. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit den feinblättrig geschnittenen Radieschen und dem Dressing abmischen. Die Kürbisspalten, den Salat, sowie die Granatapfelkerne und die Physalis anrichten und genießen.

KRAUT

GEMÜSEALLERLEI

KÜRBIS

GOLDRÜBEN

TRAUBEN