

KNOLLESELLERIE

Der Sellerie ist ein Wurzelgemüse und zählt zur Familie der Doldenblütler. Er hat einen niedrigen Kaloriengehalt besitzt gleichzeitig viele Vitamine und Mineralstoffe. Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Gemüse.

Was Knollensellerie so lecker macht, sind die darin reichlich enthaltenen ätherischen Öle. Sie machen das Gemüse außerdem ausgesprochen gesund: Knollensellerie besänftigt einen gereizten Magen und Darm, wirkt antibakteriell, regt die Verdauung an und hat noch weitere positive Wirkungen.

SCHON GEWUSST? Seinen typischen Geschmack verdankt Sellerie den reichlich darin enthaltenen ätherischen Ölen, die ihn bekömmlich machen und den Stoffwechsel anregen sowie sanft entwässernd wirken.

LAGERUNG: Knollensellerie bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks oder im Keller mehrere Wochen oder sogar Monate frisch.

Sellerie-Karotten-Bratlinge

Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Knollensellerie grob geraspelt, 3 mittelgroße Karotten grob geraspelt, 2 kleine Zwiebeln gewürfelt, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 EL Öl, ½ Baguette (altes Vollkornbaguette oder entspr. Menge alte Semmeln), 1 Tasse Milch, 2 Eier, Muskat, Dill, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Knollensellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Altes Brot in Milch einweichen. Alles mit Eiern, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und frischem Dill vermischen. Bratlinge formen und bei leichter Hitze langsam in Olivenöl braten. Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Salat.



SAGEN SIE ES EINFACH WEITER - EMPFEHLEN SIE UNS IHREN VERWANDTEN, FREUNDEN ODER KOLLEGEN

Sind Sie mit unseren Produkten und dem Service zufrieden, dann wäre es sehr nett von Ihnen, wenn Sie uns weiterempfehlen würden.

Sobald die erste Bestellung des neuen Kunden bei uns vorliegt, bedanken wir uns mit einem Geschenk, das wir mit der Kiste zu Ihnen nach Hause bringen!

Die Neuwerbung kann auch direkt über unsere Homepage gemacht werden oder der Neukunde schreibt bei der Bestellung ins Mitteilungsfeld „geworben von.....“

zur Geschenkauswahl stehen:

Prämie 1: „all italiano“ (1 Pkg. Nudel und 1 Glas Tomatensauce)

Prämie 2: „alles Käse“ (2 Käsesorten je ca. 100g)

Prämie 3: 1 Flasche Prosecco

Prämie 4: 1 Flasche Rot- oder Weisswein



Das Biomitter-Team sagt jetzt schon DANKE für´s weiterempfehlen!

Zucchini-Reis-Pfanne



Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, ca. 350 g Zucchini, 125 g Reis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Thymian, 200 g Feta-Käse

ZUBEREITUNG: Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zwiebel darin anschwitzen. Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden, zusammen mit dem gepressten Knoblauch zu den Zwiebeln geben und einige Zeit mitbraten. Den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas mitbraten. Das Tomatenmark mit dem Schneebesen in die Gemüsebrühe einrühren und damit den Reis ablöschen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und ca. 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis die Sauce aufgesogen hat und gar ist. Gelegentlich dabei umrühren (sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, einfach noch ein wenig Gemüsebrühe unterrühren). Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Feta-Käse unter das Gericht mischen und etwas verlaufen lassen.

Zucchinispaghetti mit Basilikum



Zutaten für 2 Personen: 200 g Spaghetti, 1 Zucchini, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, 2 EL Butter, 1 Becher Sahne, 200 g

ZUBEREITUNG: Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zucchini in feinste Streifen schneiden, die Knoblauchzehen schälen und sehr fein in kleinste Würfelchen schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen und in feinste Streifen schneiden. Butter in einem breiten Topf zerlassen, den Knoblauch sehr kurz anschwitzen und sofort die Zucchinijulienne zugeben und 3 Min. dünsten, Sahne angießen, aufkochen und etwas einkochen. Salzen und kräftig pfeffern. Nach dem Garen die Nudeln zufügen und vermischen. In tiefen, großen Tellern servieren und Basilikum und Parmesan überstreuen.

Selleriesalat



Zutaten für 4 Personen: ca. 400g Sellerie, 4 EL Balsamico weiß, 1 EL Olivenöl, ½ Becher Sauerrahm, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Gemüsebrühe, etwas Zucker, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG: Sellerie schälen und grob raspeln. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten und mit dem Sellerie gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken. **TIPP:** als Variante kann man zusätzlich etwas frischen Parmesan hobeln und unterheben.

Sauerkraut-Nudel-Gratin



Zutaten für 5 Personen: 500 g Bandnudeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Speck gewürfelt, 1 EL Butter, 200 g Kochschinken gewürfelt, 500 g Sauerkraut, 200 g Parmesan, 1 Becher Sahne ca. 200 g

ZUBEREITUNG: Nudeln nach al dente kochen und abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und zusammen mit dem gewürfelten Speck in Butter anbraten. Den gewürfelten Kochschinken dazugeben, das Sauerkraut ebenfalls und kurz dünsten. Den Parmesankäse reiben. Das Sauerkraut, Nudeln und Käse schichtweise in eine Auflaufform geben und die Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. überbacken.

Sauerkrautfleckerl



Zutaten für 4 Personen: 300-400 g Fleckerl, ½ kg Sauerkraut, 120 g Schinken, ½ Zwiebel, 1 Msp. Paprikapulver edelsüß, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG: Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. Schinken in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken und Zwiebel darin anrösten. Sauerkraut mitrösten, Essig und alle Gewürze zugeben, mit etwas Wasser aufgießen und dünsten. Fleckerl abschrecken und unter das Sauerkraut mischen.

Mangoldknödel



Zutaten für 3 Personen: 300 g Knödelbrot, ⅓ l Milch, 3 Eier, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 250 g Mangold, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Mehl, evtl. Parmesan, etwas Butter, gebräunte

ZUBEREITUNG: Die Milch mit den Eiern gut verquirlen, anschließend über das Brot gießen und durchziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit der Brotmasse mischen. Den Mangold kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und klein hacken. Zusammen mit den Gewürzen zur Knödelmasse geben und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Knödel formen und in leicht kochendem Salzwasser 15 Min. ziehen lassen. Falls die Masse zu weich ist, sollte vor dem Formen der Knödel noch etwas Mehl zugefügt werden. Die fertigen Knödel mit gebräunter Butter übergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

ZUCCHINI

SAUERKRAUT

MANGOLD

SELLERIE