

03.10.- 09.10.2022

## Fisolen aus Österreich

Gelbe Fisolen werden auch Wachsbohnen genannt und sind nur eine Variante der bekannten, grünen Fisolen.

**Verarbeitung:** Die vielseitigen Hülsenfrüchte passen hervorragend in Suppen und Eintöpfen, aber auch zu Pasta und als Beilage zu Fleisch und Fisch sind sie ein Genuss.

**Gut zu wissen:** Fisolen enthalten Lektine und dürfen nicht roh verspeist werden, da ansonsten mit Magenverstimmungen gerechnet werden muss. Beim Kochen werden diese allerdings unschädlich gemacht.



Hülsenfrüchte werden auch „Leguminosen“ genannt. Der Begriff leitet sich vom Lateinischen „legumen“ für Hülse ab.

## Goldrüben aus Österreich

Wie ihre rote Schwester steckt auch die Goldrübe voll mit Nährstoffen. Sie ist geschmacklich aber etwas milder und bringt im Winter ordentlich Sonne auf den Teller.

**Verarbeitung:** Genau wie bei der Roten Rübe können die gelben Knollen geröstet, gebacken oder gegart werden. Mit etwas Meersalz bestreut, schmecken sie nicht nur gut, sondern sind auch sehr gesund. Gewürfelte Goldrüben mit Olivenöl und Zitronensaft schmecken auch bestens als Sauce zu Lachsgerichten. Zudem lässt sich die Goldrübe als Ersatz für Karotten in Karottenkuchen und Muffins verwenden.

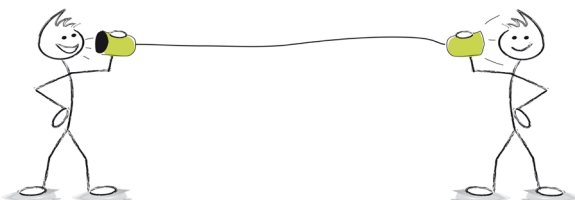
**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks.



Die schöne gelbe Farbe bleibt auch nach dem Kochen erhalten.

### Aus der Garlerkiste wird ab der KW41 wieder automatisch die Bunte Kiste ....

In den heimischen Hausgärten nimmt langsam die Üppigkeit des Sommergemüses wieder ab und so passt sich Ihre Kiste dem Lauf der Jahreszeiten an...



## 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!**

## Süßkartoffeln gefüllt



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Süßkartoffeln, 1 gr. Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Chinakohlblätter, 1/2 Granatapfel, 2 EL Kokosöl, 6 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, Curry  
**ZUBEREITUNG:** Süßkartoffeln halbieren und in einer be fetteten Auflaufform bei 200°C backen bis sie bissfest sind (ca. 35 Min. lang). Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch hacken. Zitronensaft auspressen. Das obere und untere Ende des Granatapfels abschneiden, dann Frucht halbieren und über einer Schüssel mit Wasser umstülpen. Kerne herauslösen. Die Kerne sinken nach unten, die weißen Häute schwimmen oben auf und können mit einem Sieb herausgefischt werden. Dann die Kerne durch ein sauberes Sieb gießen. Kokosöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und die gewaschenen, fein geschnittenen Chinakohlblätter bei mittlerer Hitze 2-3 Min. lang dünsten, bis der Chinakohl weich ist. Die Süßkartoffeln aufschneiden. Mit einem Löffel etwas Fruchtfleisch herausnehmen, fein schneiden und mit der ZwiebelChinakohlmasse vermischen. Joghurt mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen und die Süßkartoffeln damit beträufeln. Mit Granatapfelkernen garniert servieren.



## Scarola Napoletana

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Endiviensalat, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (geht auch ohne), 4 EL Olivenöl, 10 große Oliven (gute Qualität), 40 g Pinienkerne, Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
**ZUBEREITUNG:** Oliven entkernen und in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Endiviensalat in breite Streifen schneiden, 5 Minuten in köchelndem Salzwasser garen, Wasser abgießen, Endiviensalat gut abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anbraten, nach und nach den Endiviensalat zugeben, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne, Olivenstreifen, Knoblauch und Sardellenfilets unterheben, weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.  
 Passt gut als Beilage zu Fleisch oder zu Ciabatta.



## Bröselfisolen

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Fisolen, 80 g Butter, 80 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
**ZUBEREITUNG:** Fisolen putzen, in Salzwasser weichkochen, abseihen. Butter aufschäumen, Semmelbrösel darin hellbraun rösten, Fisolen in den Semmelbröseln wälzen, bei Bedarf mit Salz würzen.

## Kürbisquiche mit Feta



**Zutaten für 1 Quiche:** 1 Pkg. Quiche oder Blätterteig, 600 g Kürbis, 200 g Feta-Käse, 100 g Reibkäse, 200 g Schlagobers, 50 ml Milch, 3 Eier, Salz, Pfeffer gemahlen, Muskat, Petersilie  
**ZUBEREITUNG:** Das Backrohr auf 180° Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen, schälen (außer es handelt sich um einen Hokkaidokürbis), entkernen und grob raspeln. Petersilie waschen, feinhacken und gemeinsam mit Schlagobers, Milch, Reibkäse und den Eiern vermischen. Kürbisraspeln unterheben und anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Feta zerbröseln oder grob hacken. Teig ausrollen und auf das Blech legen. Dabei sollte auch ein Rand hochgezogen werden. Die Füllung nun darauf verteilen und anschließend mit dem Feta bestreuen. Die fertige Quiche nun am mittleren Rost ca. 40 Min. schön braun backen.



## Brokkolinudeln

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Brokkoli, Jungzwiebeln, 200 ml Gemüsebrühe, 10 g Crème fraîche, 10 g geriebener Parmesan, 2 TL Sonnenblumenkerne, 100 g Nudeln  
**ZUBEREITUNG:** Die Nudeln al dente in Salzwasser kochen. Die Frühlingszwiebel waschen, in kleine Ringe schneiden und in etwas Olivenöl anbraten bis sie glasig werden. Den Brokkoli putzen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe 5-8 Min. garen. Crème fraîche und Frühlingszwiebel unterrühren und mit den Nudeln vermengen. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Kerne bestreuen.



## Falaffel mit Goldrüben

**Zutaten für 16 Stück:** 250 g Goldrüben (gekocht), 400 g Kichererbsen (gekocht), 2 TL Kreuzkümmel, 1 EL Tahin, 2 EL Koriander (gehackt), 1 Zwiebel, 20 g Semmelbrösel, Salz, Olivenöl (zum Bestreichen)  
**ZUBEREITUNG:** Die gekochte Goldrübe mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab fein pürieren. Dann die Kichererbsen, Kreuzkümmel, Tahin, Senfkörner, eine große Prise Salz und die Korianderblätter dazugeben und alles zu einer einheitlichen Masse vermischen. Zwiebel grob hacken und gemeinsam mit Semmelbrösel zur Masse geben und alles gut durchmischen. Den Backofen auf 190° C Heißluft vorheizen. Die Masse zu ca. 16 walnussgroßen Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Falafel nach dem Formen noch in Semmelbrösel, dann werden sie knuspriger. Die geformten Falafel mit etwas Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Min. knusprig backen. Passen besonders gut in Wraps und Pita Brot, als Hauptspeise mit Joghurt-Dip.