

17.10.- 23.10.2022

Austernpilze - der etwas andere Pilz

Austernpilze, auch Austernseitlinge genannt, enthalten unter anderem B-Vitamine wie B1, B2 und Folsäure. Der Pilz ist sehr kalorienarm, dafür aber wasserreich. Und nicht zu vergessen: Der Seitling weist verdauungsfördernde Ballaststoffe auf sowie Kalium und Phosphor. Er ist der zweitbeliebteste Kulturspeisepilz. Das hat seinen guten Grund, denn sein Aroma ist ausgesprochen voll und kräftig. Im Geschmack erinnert er an Kalbfleisch.



Wichtige Info zu den Pilze:

Die im Pilz enthaltenen Sporen können bereits kurz nach der Ernte einen Belag bilden, der an weißen Schimmelpilz erinnert. Dieses pilzeigene Geflecht heißt Mycel, ist unbedenklich und genießbar.

Tipps zur Vorbeugung der Grippeviren

Nach dem warmen Sommer steht nun wieder die kalte Jahreszeit vor der Tür. Um sich **von Wind, Wetter und kalten Temperaturen nicht unterkriegen zu lassen, sollte man seinen Körper jetzt schon vorbeugend von innen stärken!** Denn gesunde Ernährung und Lebensweise schützen uns vor Virusinfektionen und Grippe am Besten.

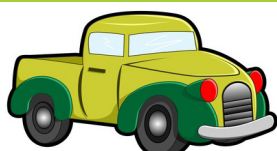
Vor allem **allizinhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch stärken den Körper** beim Kampf gegen Grippeviren. **Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse wie Zitronen, Radieschen, Orangen und Salat kräftigen das Immunsystem** und helfen bei der Produktion von virentötenden Antikörpern.

Kleine Wundermittel der Natur sind **Äpfel, Sanddorn, roter Paprika, Brokkoli und Hollunder**. Die darin enthaltenen Vitalstoffe leisten einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Auch hochwertige Oliven- oder Rapsöle und Hülsenfrüchte unterstützen müde Zellen.

Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.



Liefertagverschiebungen



Liefertagverschiebung in KW43

Jetzt schon die Info, dass es in der **KW43 eine Liefertagverschiebung gibt.**

Feiertag Mittwoch 26.10.2022

In dieser Woche **verschieben sich die Mittwoch - Freitag-Lieferungen um 1 Tag nach hinten, also auf den Folgetag.**

Der Bestellschluss bleibt allerdings wie gehabt.

Liefertagverschiebung in KW44

Jetzt schon die Info, dass es in der **KW44 eine Liefertagverschiebung gibt.**

Feiertag Dienstag 01.11.2022

In dieser Woche **verschieben sich die Dienstag - Lieferungen um 1 Tag nach hinten, also auf den Folgetag.**

Der Bestellschluss bleibt allerdings wie gehabt.

Zuckerhut und Chinakohl - diesmal im Kisterl

der Startschuss für die beiden typischen Herbst-Winter-Salate wurde gegeben.

Zuckerhut - seinen Namen verdankt er der optischen Ähnlichkeit mit einem Zuckerhut – geschmacklich haben die beiden jedoch nichts gemeinsam.

Zuckerhut hat eine herb-bittere Note und komplettiert hervorragend winterliche Salatmischungen. Zuckerhut kann nicht nur roh, sondern auch gegart, gratiniert, gegrillt oder gekocht als Beilagengemüse gegessen werden.



Zucchini-Gemüse mit Pilzen



Zutaten für 4 Personen: 400g Zucchini, 150 g Austernpilze oder Champignons, 1 kleine Paprikaschote (gelb oder rot; ca. 125 g), 3 Stiele Thymian oder Petersilie, 3-4 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 EL Weinessig, Salz, grober Pfeffer, 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, z. B. mit einem Sparschäler. Pilze in Stücke schneiden. Paprika fein würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten. Paprikawürfel zufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Zitrone auspressen. Gemüse mit Zitronensaft, Essig und ca. 2 EL Wasser ablöschen. Alles aufkochen. Zucchini und Thymian zugeben und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüse und Pilze herausheben, auf Tellern anrichten. Marinade aus der Pfanne darüberträufeln. Dazu schmeckt Baguette.

Nudeln mit Gemüsesauce



Zutaten für 4 Personen: Salz, 400 g Penne, 3 EL Öl, 25 g Butter, ½ Zwiebel, 1 kleine Karotte (in Scheiben geschnitten), 1 kleiner Sellerie (in kleine Würfel geschnitten), 100 g Salami (gewürfelt), ½ gelbe Paprikaschote (gewürfelt), etwas Basilikum, 50 ml trockener Rotwein, 2 EL geriebener Pecorino, 2 EL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG: Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit Öl und Butter erhitzen, Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzufügen und bei geringer Hitze 4 min köcheln. Salami, Paprikaschote und Basilikum zugeben und gut mischen. Bei mittlerer Hitze 4 min rösten, bis die Salami gebräunt ist. Mit Rotwein aufgießen. Die Salami-Gemüse-Sauce auf die Penne geben und mit Käse bestreuen.



Kohlrabiörtchen überbacken

Zutaten für 3 Personen: 2 Kohlrabi, 150 g Schinken, 2 Tomaten, 1 Kugel Mozzarella, 1 Paprika, 150 g Pilze, 150 g Frischkäse natur, etwas Tomatenmark, etwas Ketchup, etwas Butter, 80 g Käse, gerieben. Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser 4 - 5 Min. vorkochen. Abtropfen lassen. Schinken, Tomaten, Mozzarella und Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Pilze putzen, klein würfeln und in einer Pfanne mit wenig Butter dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Überkühlen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben. Frischkäse, Tomatenmark und Ketchup unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kohlrabischeiben darauf verteilen. Belag auf die Kohlrabischeiben geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Blech ins heiße Rohr schieben und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 - 30 Min. überbacken und sofort servieren.

Süßkartoffel-Kokossuppe



Zutaten für 3 Personen: 2 gr. Süßkartoffeln, 2 Schalotten, 1 kl. Dose Kokosmilch, Wasser, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Brat- und Backöl

ZUBEREITUNG: Schalotten würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben, mit etwas Wasser aufgießen und ca. 20 Min. lang mitdünsten bis sie bissfest sind. Kokosmilch unterrühren. Vom Herd nehmen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Evtl. noch Wasser begeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Chinakohllasagne



Zutaten für 4 Personen: 1 Chinakohl, 3 kl. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 250g Frischkäse, 1 Becher Schlagobers, 2 Eier, 4 EL Sonnenblumenkerne, 9 Lasagneblätter, Salz, Pfeffer gemahlen, 200g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG: Den Chinakohl in ganz feine, dünne Streifen hobeln und zusammen mit den kleingewürfelten Zwiebeln und den gehackten Knoblauchzehen 5 - 10 Min. anbraten (zuerst für 2 Min. nur die hellen Blattrippen, dann die geschnittenen, grünen Blätter begeben). Frischkäse cremig rühren, salzen, pfeffern und zum Chinakohl geben. Schlagobers und Eier verquirlen und ebenso mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform befeuchten, eine dünne Schicht vom Sahne-Eiergemisch einfüllen und Lasagneblätter darauf verteilen. Dann mit der Hälfte der Chinakohlmasse belegen und wieder mit einer Lage Lasagneblätter belegen und oben auf mit der Schlagobers-Ei-Masse bedecken. Zum Schluss mit Parmesan und Sonnenblumenkernen bestreuen und alles bei ca. 200°C für ca. 30 Min. im Ofen backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Rettichsalat mit Kürbiskernöl



Zutaten: 1 schwarzer Rettich, Kräutersalz, etwas Zucker, Essig, Sauerrahm, Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG: Den Rettich waschen und mit der Schale grob raspeln. Den Rettich in einer Schüssel mit Kräutersalz und Zucker würzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Sauerrahm, Kernöl und etwas Essig vermischen und unter den ausgedrückten Rettich mischen. Abschmecken und genießen.

KOHL

MELANZANI

MANGOLD

ROTE RÜBEN

KRAUT

GOLDRÜBEN