

24.10.- 31.10.2022

## Pastinaken - die schmackhafte Wuzel

Der Geschmack der winterharten Wurzeln ist süßlich-würzig, an Karotten und Sellerie erinnernd, ähnlich dem der Petersilienwurzel, nur milder. Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts hinein waren Pastinaken auch in Deutschland und in Österreich eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurden aber von Kartoffeln und Karotten weitgehend verdrängt. Von den Pastinaken verzehrt man die Rübe, welche erst nach 1 Jahr gebildet werden. Sie ist weißlich-gelb und wird etwa 6 cm dick und 20 cm lang



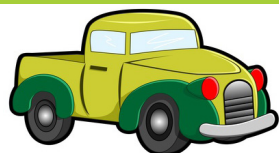
Die Wurzel enthält ätherisches Öl und Calciumoxalat. Die ganze Pflanze wurde früher medizinisch verwendet, vor allem als schmerzstillendes Mittel bei Zahnweh.

### Herbstliches Pastinakengemüse

**Was brauche ich:** 300 g Pastinaken, 125 ml Gemüsebrühe, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, 1 EL Butter, 1 EL Walnussöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter gehackt

**Wie wird es gemacht:** Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Walnussöl mit Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen, Pastinaken weich dünsten. Walnüsse in einer Pfanne rösten, mit den Rosinen zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

## Liefertagverschiebungen



### 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.

## Kürbis Hokkaido

Der Kürbis „Hokkaido“ orange überzeugt mit seinem leicht nussigen & maronenartigen Geschmack - auch die Schale kann verzehrt werden

Seine intensive Farbe verdankt der Kürbis dem reichlich darin enthaltenen Beta-Karotin. Unser Körper kann dieses in Vitamin A umwandeln und ist als solches für gute Sehkraft, gesunde Haut und Haare mitverantwortlich. Die Schale enthält ganz besonders viel Beta-Karotin. Der Hokkaido-Kürbis enthält außerdem reichlich B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor.



Den Kürbis aushölen, das Fruchtfleisch zum Kochen verwenden und aus dem ausgehöhlten Kürbis ein Halloweenesicht schnitzen. Die Kinder werden Freude daran haben. In dem Fall - doppelter Nutzen!



### GRÜNE SATSUMAS: Auch Zitrusfrüchte mögen es manchmal etwas kühler...

**Fehlen ihnen die Nachfröste, so bleiben sie grünlich und sehen unreif aus, was sie aber keineswegs sind!**

Im konventionellen Anbau werden sie gezielt mit Reifegasen behandelt, damit sie schön durchgängig orange oder gelb sind und farblich perfekt aussehen. Im Biolandbau wird das nicht gemacht, denn BIO zeichnet sich oft auch durch jene Dinge aus, die unterlassen werden. Die Früchte sehen hin und wiedernicht ganz so perfekt aus, aber du kannst sicher sein, dass auch nicht geschummelt wurde.



## Spaghetti mit Kürbissauce



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Spaghetti, etwas Öl zum Anbraten, 1 Zwiebel fein gehackt, 600 g Kürbisfleisch in kleine Würfel geschnitten, 1 Paprikaschote rot würfelig geschnitten, 250 ml Gemüsebrühe, 1 TL. Currypulver, etwas Muskat gemahlen, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer, 250 ml Crème fraîche

**ZUBEREITUNG:** Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Für die Sauce die gehackte Zwiebel in etwas Öl anrösten. Das würfelig geschnittene Kürbisfleisch und die in Würfel geschnittene Paprikaschote zugeben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe angießen und mit Currypulver, Muskat, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zugedeckt etwa 5 - 10 Min. leicht köcheln lassen. Der Kürbis sollte weich sein, aber noch Biss haben. Danach Crème fraîche einrühren und etwas einkochen lassen. Zum Schluss die abgetropften Spaghetti zugeben und alles gut miteinander vermischen.

## Lauchkuchen



**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Blätterteig, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Lauch, 200 g Schinkenwürfel, 20 g Butter, 150 g Käse gerieben, 4 Eier, 200 g Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. Paprikapulver

**ZUBEREITUNG:** Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen und eine Quicheform damit auslegen, Rand etwas hochziehen. Die Zwiebeln fein hacken, den Lauch in dünne Scheiben schneiden, den Schinken würfeln. Alles in Butter hellgelb rösten. Auskühlen lassen. Käse, Eier und Sahne vermischen, die Zwiebel-Lauch-Schinken-Masse darunter mischen, würzen und alles auf dem Teig verteilen. Bei ca. 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 30 - 40 Min. backen, bis der Guss gestockt ist und eine schöne hellbraune Farbe hat.

## Pastinaken-Kürbis-Suppe



**Zutaten für 4 Personen:** 1 EL Olivenöl, 15 g Butter, 1 Zwiebel gehackt, 250 g Möhren klein geschnitten, 250 g Pastinaken gehackt, 250 g Kürbisfleisch gehackt, 900 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

**ZUBEREITUNG:** Öl mit der Butter in einem großen Topf erwärmen, Zwiebel darin leicht anbraten. Vorbereitete Möhren, Kürbis und Pastinaken hinzugeben, unterrühren. Zudecken und bei schwacher - mittlerer Hitze 5 Min. mit anbraten. Jetzt die Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Danach das Ganze abkühlen lassen, alles fein pürieren. Sollte die Suppe noch etwas zu dick sein, Wasser hinzugeben. Zum Servieren wieder erhitzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.

## Pak Choi Gemüsepfanne



**Zutaten für 3-4 Personen:** 400g Pak Choi, 3 Karotten, 3 Zwiebeln, 1 Pastinake, 2 EL Olivenöl, 3 Zehe Knoblauch, 4 EL Sojasauce, 100 ml Apfelsaft

**ZUBEREITUNG:** Pak Choi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1-cm-breite Steifen schneiden. Karotten und Pastinake putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln.

Das Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest dünsten. Dazu Reis servieren.

## Goldrüben-Kartoffel-Laibchen



**Zutaten für 3- Personen:** 750 g Kartoffeln, 500 g Goldrüben, Salz, Pfeffer, Majoran, Brösel, Öl zum Braten

**ZUBEREITUNG:** Die Kartoffeln und die Goldrüben am besten in Stücken ca. 30 Min. weich kochen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Falls die Goldrübe vorgegart gekauft wird, lässt sie sich meist nicht gut zerdrücken, dann einfach in kleine Stücke schneiden. Salz, Pfeffer und Majoran zugeben und gut vermischen. Soviel Paniermehl hinzugeben, dass sich die Laibchen gut formen lassen. Anschließend eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Laibchen beidseitig goldbraun braten. **TIPP:** Man kann in die Mitte jedes Laibchens auch Feta-Käse einarbeiten. Dazu passt ein Kräuter-Knoblauch-Dip und ein gemischter Salat.

## Risotto mit Melanzani



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Melanzani, ½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g Risottoreis, 70ml Weißwein, 50 g frisch geriebenen Parmesan, 65 g Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Handvoll Basilikum, Pfeffer, ca. 500 g Gemüsebrühe

**ZUBEREITUNG:** Aubergine waschen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. 25 g Butter in einem weiten Topf zerlassen, die restliche Butter würfelig schneiden und kaltstellen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Zwiebel ganz fein hacken und in der Butter glasig andünsten, dann den Reis hinzufügen und ebenfalls andünsten. Mit dem Wein abgießen und so lange rühren bis der Wein verdampft ist. Reis mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, wenn die Flüssigkeit vollständig verdampft ist, die nächste Portion Gemüsebrühe zugeben. Dabei den Reis immer wieder umrühren. So lange Brühe zugießen und verdampfen lassen, bis die Reiskörner weich, aber im Kern immer noch bissfest sind. Zum Schluss werden zuerst die Butterwürfel eingerührt und danach der Parmesan. Auberginenwürfel einrühren, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikumblätter servieren.

KÜRBIS

PAK CHOI

LAUCH

GOLDRÜBEN

PASTINAKEN

MELANZANI