

14.11.- 20.11.2022

Genüsse für die dunkle Jahreszeit

Die Abende werden wieder länger und man bringt die Abende viel lieber drinnen in der gemütlichen, herrlich nach Orangen und Clementinen duftenden Stube, bei einem Glas Tee und schon die ersten Kekserln.

Einige Freundinnen haben schon mit dem Kekse backen begonnen und es gibt schon erste (neue) Sorten zum Verkosten.

Genießen Sie lieber und überlassen Sie das Backen denen die es gerne tun, dann finden Sie in unserem Onlineshop bereits die **köstliche Weihnachtsbäckerei von der Biohofbäckerei Mauracher**.



Nicht wegzudenken sind in dieser Jahreszeit sind **alle Arten von Nüssen und Zitrusfrüchte**.

Erdnüsse - auch Aschantinüsse genannt - können roh, geröstet oder gekocht verzehrt werden. Die Frucht der **Erdnuss ist im botanischen Sinne keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht**. Die Ähnlichkeit zu botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen, die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke.

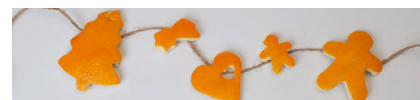


Erdnüsse, Walnüsse, Schokonikolo und alles was es fürs Nikolosackerl braucht, können Sie direkt über den Onlineshop oder auch telefonisch bestellen.

Duftende Orangenschalendeko

Derzeit essen wir viele Orangen, um unser Immunsystem zu stärken. Die Schalen unbedingt aufbewahren, man kann sie auf dekorative Art und Weise verwenden, die Raumluft zu beduften.

1. Die beiden Köppchen der Orangen abschneiden, zwei Längsschnitte machen und die Früchte vorsichtig schälen
2. Keksausstecher nehmen und die Formen ausstechen.
3. Einen Faden durchziehen und an der weihnachtlichen Duftgirlande mit dem herrlichen Duft erfreuen



Dann sind da noch die Adventkalender für TEE- und SCHOKOLIEBHABER



24 verschiedene Tees von 1-24 nummeriert von Sonnentor. Enthält Grünen, Schwarzen und Weißen tee sowie Kräuter-, Gewürz- und Früchtetees.

€ 5,99/Pkg

Adventskalender gefüllt mit verschiedenen Motiven aus leckerer Vollmilchschokolade von Rosengarten.

€ 4,29/Pkg



Früher, bei den alten Bauern, war das Wirtschaftsjahr nun zu Ende. Die Natur und auch die Menschen machten eine Pause.

Man besann sich nun mehr auf gemütliches Beisammensein und beschränkte sich bis Weihnachten auf das Notwendigste. Heute ist die Adventzeit für viele die arbeitsreichste Zeit im Jahr. Umso wichtiger ist es auch einmal durchzuatmen und zu (innerer) Ruhe zu kommen.

Pak Choi-Kartoffel Dal



Zutaten: 350 g Pak Choi, 250 g kleine Kartoffeln, 150 g Linsen, 100 g kleine Trauben, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Honig, 1 EL Butterschmalz, 1 TL gelbe Currypaste, Salz, 1 Handvoll Pinienkerne

ZUBEREITUNG: Pak Choistiele in feine Scheiben, Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Pak Choistiele 5 Min. anbraten, Currypaste einrühren, Pak Choiblätter und Knoblauch zugeben, mit Salz und Honig würzen, ein paar Min. dünsten lassen. Kartoffeln schälen, vierteln. Linsen gründlich abspülen. Kartoffeln und Linsen in 600 ml Wasser 40 Min. köcheln lassen, mit Salz pikant würzen, zum Mangold geben, alles vorsichtig vermengen. Pinienkerne rösten, bis sie Farbe angenommen haben, Trauben waschen und abtropfen lassen. Pak Choi-Kartoffel-Dal anrichten, mit Pinienkernen und Trauben bestreuen, schmeckt kalt und warm!

Pak Choi mit Spaghetti



Zutaten für 2 Personen: 250 g Spaghetti, 250 g Faschiertes, 2 Stk Pak Choi, 1 kleine Zwiebel, Chilischote nach Bedarf, 2 Knoblauchzehen, Ingwer nach Belieben, 1 TL Austernsauce, 100 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Chili und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Pak Choi waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit Öl zuerst das Hackfleisch und die Zwiebel anbraten, bis beides leicht bräunlich wird. Dann Chili, Knoblauch, Ingwer und den Pak Choi zugeben und nochmals kräftig anbraten. Jetzt die Brühe drüber schütten und für 20 Min. köcheln lassen und mit der Austernsauce abschmecken. Während das Hackfleisch und der Pak Choi köcheln, kann man schon die Spaghetti nach Packungsangaben kochen. Dann unter den Rest heben und evtl. mit etwas Spaghettiwasser verdünnen.



Rote Rüben Knödel

Zutaten für 12 Stück: 300 g Knödelbrot, 2 mittelgroße Röhren 1 kleine Zwiebel, 250 ml Milch, 70 g geriebener Parmesan, 3 Eier, 2 EL Butter, 1/2 TL Kümmel, Muskatnuss gemahlen, Salz, griffiges Mehl zum Wälzen

ZUBEREITUNG: Röhren in Salzwasser mit Kümmel kochen (ca. 25 min). Inzwischen die Milch zum Kochen bringen und über das Knödelbrot gießen. Locker durchmischen (soll nicht verklumpen) und quellen lassen. Zwiebel fein hacken, in Butter leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz, Muskat, Eier und Parmesan zum Knödelbrot geben und wieder locker durchmischen. Röhren schälen und in kleine Würfel schneiden, unter die Knödelmasse mengen. Knödel abdrehen und in Mehl wenden. Knödel ca. 15 Min. langsam kochen, am Besten kocht man sie im Rohensaft. Knödel mit brauner Butter und geriebenem Parmesan servieren.

Bulgur Gemüsepfanne



Zutaten für 4 Personen: 400 ml Wasser, 200 g Bulgur, 200 g würziger Hartkäse, 150 g Melanzani, 120 g Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, (bzw. Gemüse was zu Hause ist) Chilipulver, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, Olivenöl zum Anbraten, Zubereitung

ZUBEREITUNG: Wasser salzen, zum Kochen bringen, Bulgur einrieseln lassen, 10-15 Min, köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Käse reiben, Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Melanzani-Würfel darin braten, bis sie weich sind, Zwiebel und restliches Gemüse zugeben, kurz mitrösten, Bulgur untermengen, mit Chilipulver, Suppenwürze, Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, bei 200°C 15-20 Min. im Rohr überbacken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Kürbis-Nudel-Auflauf



Zutaten für 4 Personen: 600 ml Gemüsebrühe, 400 g Kürbis, 300 g Nudeln, 125 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, Basilikumblätter, Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Nudeln al dente kochen. Kürbis schälen, entkernen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Basilikumblätter klein zupfen. Öl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, Kürbiswürfel und Knoblauch mitrösten, Currypulver einstreuen, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kürbis weichkochen, leicht zerdrücken, mit Ricotta und der halben Menge der Basilikumblätter vermengen, kurz weiterköcheln lassen, Nudeln unterheben, in eine Auflaufform füllen, mit Parmesan bestreuen, bei 200°C 15 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist, mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.

Stangensellerie gratiniert



Zutaten 2 Personen als Beilage: 1 Stauden Stangensellerie, 1 kleines Stück Pecorino, Salz, Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben Peperoncino oder frische Pfefferoni, Butter für die Form, Butterflöckchen

ZUBEREITUNG: Stangensellerie putzen, Blätter entfernen, Stangen in Salzwasser bissfest garen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Selleriestangen in die Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen (nach Belieben mit Peperoncino oder gehackten Pfefferoni bestreuen), großzügig mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino bestreuen, Butterflöckchen darauf geben und bei 220°C goldbraun überbacken (10-15 Minuten, je nach Farbe). Passt als vegetarischer Snack oder als Beilage zu Fleisch und Fisch.