

02.01.- 08.01.2023

Herzlich willkommen im neuen Jahr

Wieder ist ein turbulentes Jahr zu Ende gegangen und wir starten voller Elan ins neue Jahr.

Wie wir Ihnen schon angekündigt haben, ist **seit dieser Woche unser neuer Lieferant für Sie unterwegs** und wir sind uns sicher, dass Ihnen auch die Mitarbeiter der Müller frisch Ihr Kisterl wie gewohnt bringen. Für uns ist das auch eine neue Herausforderung, da Sie **ja Ihren Liefertag in untenstehenden Gebieten wünschen und wir Sie auch öfters pro Woche beliefern können**. Einige von Ihnen haben uns Ihren Wunschlieferant bereits bekannt gegeben, andere wiederum sind mit dem bisherigen Liefertag so zufrieden, wie er ist.

Aber es ist doch praktisch, wenn Sie Gäste erwarten und in dem Fall noch eine 2. Lieferung in Anspruch nehmen können. Wir freuen uns auf diese neue Herausforderung.

Leider haben **wir im letzten Jahr auch einige Kunden verloren**, die sich aus verschiedenen bekannten Gründen, das Biokisterl nicht mehr leisten können oder wollen. Die Teuerungswelle trifft uns alle hart, aber gemeinsam werden wir auch diese Zeit überstehen. Einer der Vorteile vom Biokisterl ist, **man muss das verkochene was geliefert wird, ist den ständigen Angeboten und Versuchungen beim Einkaufen nicht immer ausgesetzt**. Sie kaufen bei kleinen, **ausgewählten Bauern und landwirtschaftlichen Betrieben, die mit viel Herzblut ihre Arbeit Tag für Tag verrichten**. Und das sollte, wie wir von Biomitter finden, einfach mehr belohnt werden.

In diesem Sinne, wünsche wir Ihnen einen guten Start in ein neues, gesunde Jahr und freuen uns, wenn wir Sie weiterhin mit unseren Biokisterl verwöhnen dürfen.

Das Biomitter-Team und
Wolfgang und Sabine Mitter



In folgenden Liefergebieten ist dies möglich:

- **Wien (alle Bezirke)**
- **2100 Korneuburg**
- **2102 Bisamberg/Hagenbrunn**
- **2340 Mödling,**
- **2380 Perchtoldsdorf**
- **2351 Biedermannsdorf**
- **2351 Wiener Neudorf**
- **2334 Vösendorf**
- **2344 Maria Enzersdorf**
- **2345 Brunn am Gebirge**

Zudem können wir nun auch Kunden in einigen anderen Orten, **z.B. im Norden von Wien neu beliefern**. Das bedeutet nicht, dass wir kreuz und quer durch Wien fahren, sondern nur, dass die Gebiete in Wien verdichtet werden. Wie wir finden, ein absoluter Vorteil für Sie und auch uns.

Wenn Sie Ihren Liefertag wechseln wollen, bitte einfach anrufen oder ein Mail schreiben, wir machen das gerne für Sie.

Lieferverschiebung in KW01

Freitag 06.01. ist ein Feiertag, deshalb kommen in dieser Woche **die Freitag-Lieferungen einen Tag später**, also am Samstag. Der Bestellschluss bleibt wie gehabt!

Noch eine Anmerkung zu den neuen Lieferzeiten. Sie erhalten Ihre Lieferung nun immer vormittags, Wünsche zu Lieferzeiten können wir leider keine nennen. Wir bitten um Verständnis.



Stangensellerie-Bulgurpfanne mit Erdnüsse

Zutaten für 3 Personen: 100g Bulgur, 1 Selleriestange, 2 Karotten oder Gelbe Rüben, Salz, 50g geröstete Erdnüsse, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 EL Brat- und Backöl, Pfeffer, Tamari-Sauce

ZUBEREITUNG: Bulgur mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Sellerie und Karotten waschen. Ersteren in dünne Scheiben schneiden und die Karotten grob raspeln. Erdnüsse hacken. Ingwer fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Gemüse begeben und unter Rühren bei starker Hitze etwa 5 Min. braten. Erdnüsse begeben. Bulgur dazu geben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Tamari-Sauce abschmecken.



Sauerkrautlaibchen

Zutaten für 4 Personen: ½ kg Sauerkraut, 2-3 rohe Kartoffeln, 1 Ei, 1 Zwiebel, Salz, Mehl nach Bedarf, Sauerrahm und Preiselbeeren

ZUBEREITUNG: Sauerkraut ausdrücken und klein schneiden. Kartoffeln schälen und fein reiben, gut ausdrücken und zum Sauerkraut geben. Fein gehackten Zwiebel, Ei, Salz und Mehl zum Abbinden dazugeben, gut durchmischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Laibchen in der Pfanne formen und beidseitig braun braten. Dazu reicht man Sauerrahm und Preiselbeeren und einen Blattsalat (gut schmeckt der Endiviasalat oder Zuckerhutsalat dazu).



Gebratene Champignons mit Rahmsauce

Zutaten 2 Personen: 200 g Pilze, 100 ml Rahm, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund frische Petersilie (oder Thymian), Öl zum Braten

ZUBEREITUNG: Pilze Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zwiebel in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Pilze und Knoblauch zugeben, 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rahm ablöschen, weiterköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist, mit Petersilie oder Thymian bestreut servieren. Passt gut zu Fleisch.

Rote Rüben Curry



Zutaten für 2 Personen: 2 gr. Rote Rüben, 2 Erdäpfel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, Chilipulver, ½ TL Kurkuma, ½ TL Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, Salz, Brat- und Backöl, 200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG: Rote Rüben schälen und Erdäpfel schälen und klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und frischen Ingwer fein hacken und in etwas Öl anbraten. Mit Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala würzen. Gemüse und einen Schuss Wasser begeben und garen, bis das Gemüse bissfest ist. Kokosmilch unterrühren und nochmal mit Salz und den Gewürzen abschmecken



Kürbis-Linsen-Suppe fruchtig

Zutaten für 4-6 Personen: 400 g Kürbisfleisch, 300 g Kartoffeln, 200 g rote Linsen, 2-3 Zwiebel, 2 Birnen, 10 g Kürbiskerne, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Birnen-Dicksaft, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Öl

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Kräuter fein hacken, Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, Kartoffeln und Birnen ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden, Birnen mit dem Zitronensaft beträufeln. Kürbiskerne in wenig Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Zwiebel in Öl anrösten, Kürbis mitrösten, mit Birnen-Dicksaft löschen, etwas karamellisieren lassen, Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen, nach 5 Min. Kartoffeln, Linsen und Birnen zugeben, 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Jungzwiebel und Kräuter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten noch garen, mit Kürbiskernen bestreuen. Dazu passt ein frisches Bauernbrot.



Gnocchi mit Mangold

Zutaten für 4 Personen: Kartoffelteig: 1 kg mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz Kartoffeln kochen, zerstampfen und aus allen Zutaten einen Teig kneten, Gnocchi formen. **Sauce:** 300 g Mangold, 75 g Speckwürfel, 1 kleiner Zwiebel oder 3 Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Olivenöl, 1 Schuss Rahm, Salz, Pfeffer, frische Kräuter gehackt

Mangold waschen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, anschließend kalt abschrecken), etwas abkühlen lassen, gut ausdrücken und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Gnocchi in Salzwasser ein paar Minuten kochen, bis sie aufsteigen, abseihen und warm halten. Speckwürfel, Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anrösten, Gnocchi mitbraten, Mangoldstreifen zugeben, würzen, mit einem Schuss Rahm verfeinern, mit frischen Kräutern servieren.