

09.01.- 15.01.2023

Was gibt es NEUES bei Biomitter

Der Start mit unserem neuen Logistiker - der Müller frisch - am 02.01.2023, ist sehr gut verlaufen,

Wie wir Sie schon informiert haben, können Sie nun ab sofort **in allen Wiener Bezirken und in vielen umliegenden Orten von Dienstag - Freitag beliefern**, d.h. Sie können Ihren **Wunschlieferant bekannt geben**, wir ändern das für Sie oder Sie können **auch mehrmals pro Woche beliefert werden**.

Z.B. Sie **bekommen am Samstag Gäste** und brauchen **zusätzliche Produkte**, haben keine Lust oder Zeit einkaufen zu gehen, **einfach online bestellen und wir bringen Ihnen Ihre Lieferung am Freitag**.

Die derzeitigen **Dienstag-Freitag** Liefergebiete:

- **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**

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.

BLUTORANGEN - DIE POWERFRÜCHTE IM WINTER

Blutorangen und Halbblutorangen zeichnen sich durch ein **rötliches Fruchtfleisch** aus. Dieses entsteht durch ein natürliches Pigment, welches sich vor allem bei niederen Temperaturen ausprägt. **Je kälter die Temperaturen bei der Reifung sind, desto röter ist die Farbe des Fruchtfleisches**. Der Geschmack bzw. die Reife der Früchte ist davon jedoch unabhängig.

Der Unterschied zwischen Vollblut- und Halbblutorangen ist meist auf den ersten Blick ersichtlich: **Vollblutorangen haben eine rötliche Schalenfarbe, während die Schale der Halbblutorangen eher orange leuchtet**.

Noch eine Neuerung, auf die wir Sie vorbereiten wollen ist:

Folgen Sie uns schon auf **Facebook oder Instagram**? Wenn nicht, versäumen Sie etwas. Da finden Sie **immer wieder neue Rezepte, Neuigkeiten was sich bei uns so tut und NEU kommen auch kleine Kochfilmen**, wie Sie rasch und einfach Speisen zubereiten können.

Ich denke, da könne auch für Sie etwas dabei sein bzw. es gibt uns **Anregungen für neue Speisen, die unseren Speiseplan bereichern**.

Einfach **hineinschauen und „folgen“** und Sie sind immer im Bilde, was sich bei uns so tut.



Blutorangen „Moro“

Die Blutorange „Moro“ wird auch „sizilianische Blutorange“ genannt. Besonders charakteristisch für diese Südfrucht ist ihr ausgeprägter Geschmack. Das intensiv fruchtige Aroma der Vollblutorange mischt sich mit einer leichten Bitternote.

Orangen-Toast

Zutaten für 4 Portionen: 200 g braunen Zucker, 60 ml Orangensaft (frisch gepresst), 1 EL geriebene Orangenschale, 40 g gehackte Nüsse, 8 Scheiben Toastbrot, 30 g weiche Butter

ZUBEREITUNG: Das Rohr auf 200 Grad vorheizen. Braunen Zucker, Orangensaft und -schale sowie die Nüsse gut miteinander vermengen. Die Brotscheiben toasten und leicht buttern. Jeweils 1 EL von der Butter/Zuckermischung auf jeder Scheibe Toast verteilen und verstreichen. Auf einem unbefetteten Blech (auf Alufolie) in die Röhre schieben, bis der Zucker schmilzt und die Oberfläche blubbert.

Reis mit Sellerie und Pesto



Zutaten für 4 Personen: 50g Walnusskerne, 1 Bund Petersilie, 5 EL Olivenöl, 3 EL Nussöl, Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Sellerieknolle, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, etwas Brat- und Backöl, 350g Langkornreis, Salz

ZUBEREITUNG: Den Reis laut Packungsbeschreibung zubereiten. Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ein paar Min. lang rösten. Nüsse mit Oliven- und Nussöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie schälen und klein würfeln. Brat- und Backöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie unter Rühren andünsten und leicht bräunen lassen. Mit dem Reis vermischen und mit Pesto beträufelt servieren.

Kohlstrudel



Zutaten für 4 Personen: 2 Pkg. Strudelteig, etwas Butter; 600 g Kohl, 30 g getrocknete Steinpilze, 2 Zwiebeln (100 g), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißwein, 1 Suppenwürfel (Gemüse), Salz, Thymian, Muskatnuss, Pfeffer, Cayennepfeffer, 100 g Frischkäse

ZUBEREITUNG: Steinpilze klein schneiden und 1/2 Stunde in lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Grobe Rippen vom Kohl heraus schneiden, Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Olivenöl erhitzen, Kohl mitrösten, Knoblauch zugeben. Mit Weißwein aufgießen, Suppenwürfel, Salz, Thymian, Muskat, Pfeffer und eine Spur Cayennepfeffer zugeben. Steinpilze mit ca. 3 EL Einweichwasser zum Kohl geben, zugedeckt noch ca. 5 Minuten dünsten. Frischkäse einrühren und abschmecken. Strudelblätter mit weicher Butter bepinseln, mit Brösel bestreuen, Fülle darauf verteilen, einrollen und im Rohr bei 180°C 35-45 Minuten backen.



Kohlsprossen mit Brösel

Zutaten: ca. 500 g Kohlsprossen, 80 g Butter, 60 g Semmelbrösel, 4-5 fein gehackte Knoblauchzehen, 20 g gehackte Petersilie, Salz

ZUBEREITUNG: Kohlsprossen in Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen die Semmelbrösel in heißer Butter anrösten. Den gehackten Knoblauch sowie die Petersilie einrühren. Die fertig gekochten Kohlsprossen abseihen, zugeben und in den Bröseln schwenken. Mit Salz abschmecken.

Retfichsalat



Zutaten für 3 Personen: 2 kl. schwarze Rettichknollen, 1 kl. gelbe Rübe (oder Karotte), 1 Apfel. **Dressing:** Saft einer kl. Zitrone, 2 EL Sojasoße, 2 EL Agavendicksaft, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Rettich schälen, grob hobeln, salzen und 5 Min. ziehen lassen. Gelbe Rübe schälen und ganz fein würfeln. Apfel waschen, eventuell schälen und fein raspeln. Für das Dressing Zitronensaft, Sojasauce, Agavendicksaft und eine Prise Pfeffer verrühren. Mit dem Rettich-Rüben-Apfel-Salat gut abmischen und mindestens 1 Std. ziehen lassen.



Schwarzwurzeltarte

Zutaten für 4 Personen: 500g Schwarzwurzeln, 1 Porree- stange, 2 EL Apfelessig, 4 EL Butter, Salz, Pfeffer gemahlen, 1 Pkg. Strudelteig, 100g Mascarpone, 150g, Frischkäse, 1 Ei, 1 EL Walnüsse

ZUBEREITUNG: Die Schwarzwurzeln schälen, gut abspülen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Dickere Wurzeln noch einmal längs durchschneiden, sodass alle Stücke möglichst die gleiche Dicke haben. Schwarzwurzeln gleich in Essigwasser legen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schwarzwurzelnstücke darin etwa 10-15 Min. mit Deckel gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen & beiseite stellen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Teigblätter ausbreiten. Die restliche Butter schmelzen lassen und die Teigblätter mit der flüssigen Butter bestreichen. Blätter etwas gefaltet und übereinanderlappend in eine gefettete Tarteform (Durchmesser 26cm) legen. Teig an den Rändern etwa 1-2 cm überstehen lassen. Porree waschen und fein schneiden oder hobeln. Mascarpone, Frischkäse und Ei zusammen mit dem Porree verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und in die Tarteform geben. Den Guss darüber verteilen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Einschub- leiste etwa 20 Min. backen. Walnusskerne grob hacken und kurz vor dem Servieren darüberstreuen.



Süßkartoffelpuffer

Zutaten für 2 Personen: Olivenöl, 300g Süßkartoffeln, 2 Eier, Salz

ZUBEREITUNG: Die Süßkartoffeln schälen und fein reiben. Die Eier mit Salz verquirlen und die geriebenen Süßkartoffeln untermischen. Aus jeweils einem Esslöffel der Mischung eine kleine Flade formen. Olivenöl erhitzen, die Fladen in das nicht zu heiße Öl legen und beidseitig braun braten. Die fertigen Süßkartoffelpuffer auf einem Küchenrollen- Blatt abtropfen lassen.