

16.01.- 22.01.2023

Zitrusfrüchte und Ihre Schalen

Die Bio-Zitrusschalen kann man nicht nur zum Würzen trocknen oder für Tees verwenden - ihr könnt damit sogar einen **Allzweckreiniger herstellen**. Einfach Haushaltssessig (keine Essigessenz) und Schalen von Zitrusfrüchten in ein Glas füllen (Schalen gut bedecken) und für 2-3 Wochen stehen lassen. Wenn er sich schön verfärbt hat, ist er fertig. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, duftet frisch und kann ohne Verdünnen angewendet werden.

Orangen-/Zitronenzucker

Die Schalen von unseren biologischen Clementinen, ausgepressten Orangen, Zitronen & Co müs-sen nicht weggeworfen werden. Diese Zuckermischung ist ein tolles Gewürz zum Verfeinern von Kuchen, Süßspeisen und Heißgetränken. Schalen ohne weiße Haut fein reiben. Je 1 TL Schale mit 3 EL Zucker (z.B. auch Birken- oder Kokosblütenzucker) mischen. Bei 80°C Umluft ca. 30 Min. im Ofen trocknen, gut abkühlen lassen und in luftdichte Schraubgläser füllen.



Infos zu Kumquat

Die Zwergorange hat es in sich, sie ist reich an Vitamin C, enthält außerdem viel Kalzium, Kalium, Magnesium und ein wenig Kupfer. Sie wird roh als Frischobst mit Schale und Kernen komplett gegessen. Rollt man die Frucht in der Hand hin und her, entfaltet die Schale ihren besonderen Duft, wird süßer und weniger bitter. Das Rollen bewirkt, dass sich aus der Schale ätherische Öle lösen und sie weicher wird. Halbiert und leicht karamellisiert passt sie hervorragend zu dem Fleischgericht als Beilage.



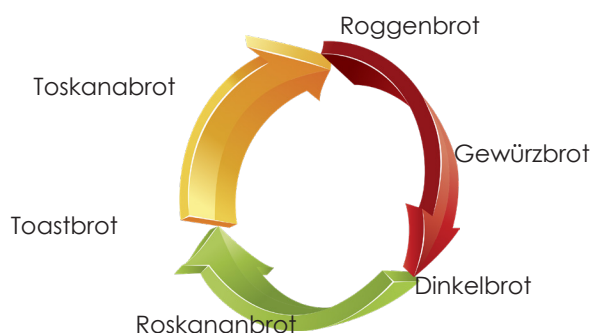
Fenchel - das Produkt der Woche

..... von vielen aus dem Kisterl verbannt, von einigen aber auch geliebt. Er enthält mehr Vitamin C als eine Orange und besitzt außerdem sehr viel Beta-Carotin, das wirksam für die Schleimhäute und Sehkraft ist. **Achtung:** Fenchel mag keine Temperaturschwankungen und ist druckempfindlich. Deshalb legt man sie zum Lagern nebeneinander

JEDE WOCHE EIN ANDERES BROT - ist doch eine gute Sache

„Brot einfach dem Abo hinzufügen & trotzdem Abwechslung haben“ ...

... die Lösung ist - wie auch beim Käse, Schinken, Salat, Gemüse, so einfach: das **BROT DER WOCHE**. können Sie einfach Ihrem Biokisten-Abo hinzufügen und erhalten dann automatisch zu jeder Lieferung ein anderes Brot. So bleibt Abwechslung garantiert



„Wie lagere ich Mangold richtig?“ , „Warum wird mein Salat im Kühlschrank so schnell welk?“ ...

... Fragen zur richtigen Lagerung von Obst und Gemüse erhalten wir beinahe täglich. Gerne möchten wir hier unser Wissen mit Ihnen teilen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns ein Mail, wir senden Ihnen mit der **nächsten Lieferung gerne die „LAGERTIPPS“** mit.

Die Energieferien nahen

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag** Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

Zucchini-Lasagne mit Hüttenkäse



Zutaten: 350 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 500 g passierte Tomaten, 250 g Hüttenkäse, 300g Frischkäse mit Kräutern, 3 EL Milch, 8 Lasagneblätter, etwas geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zucchini würfelig schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anbraten, geschnittene Zucchini dazugeben und weiter rösten. Anschließend passierte Tomaten beifügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen, ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Hüttenkäse unterrühren. Den Frischkäse mit der Milch verrühren. In eine Auflaufform im Wechsel – Frischkäsesoße – Lasagneblätter – Tomatensoße schichten (mit der Tomatensoße abschließen) und den geriebenen Gouda darüber geben. Im Ofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen und danach genießen.

Fenchel-Orangensuppe mit Chips



Zutaten für 2 Personen: 1 Fenchel, 2 Erdäpfel, 1 Orange, 1 Zwiebel, 4 EL rote Linsen, 80ml Schlagobers, 250ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und Grün beiseite legen. Einen Erdäpfel würfeln, den anderen für die Chips beiseite legen. Einen Esslöffel Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel mit dem Kurkuma darin anrösten. Fenchel- und Erdäpfelwürfel hinzufügen und noch kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Linsen hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Von der Orange die Zesten abziehen und anschließend auspressen. Schlagobers und Orangensaft zur Suppe hinzufügen, alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den zweiten Erdäpfel in feine Scheiben hobeln und diese in 2 EL Olivenöl zu Chips braten. Suppe damit garnieren und mit Fenchelgrün und Orangenzesten bestreuen.

Zuckerhutgemüse



Zutaten für 4 Personen: 1 Zuckerhut, 300 g Kartoffeln, 100 g Speckwürfel, 2 kleine Zwiebeln, 1/8 bis 1/4 l Weißwein, 4 EL Weinessig weiß, Chilischote (nach Geschmack), Saft einer Zitrone, Salz

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Zwiebel würfelig, Zuckerhut in Streifen schneiden. Zwiebel mit Speck oder Schinken anrösten, Kartoffelstücke hinzufügen, mit Wein aufgießen, 10 Min garen, von der Platte ziehen. Anschließend den Zuckerhut unterheben, mit Salz und fein geschnittener Chilischote würzen. Nach ca. 10 Min mit Essig und Zitronensaft abschmecken.

Rote Rüben-Ragout mit Blini



Zutaten für 3-4 Personen: Für die Blini: 150 g Weizenmehl, Type 550, 150 g Buchweizenmehl, 1 Pkg Trockenhefe, Salz, Zucker. Für's Ragout: 1 Zwiebeln, 500 g Rote Rüben, 200 g Pastinaken, 400 g Gemüsebrühe, 1-2 Stk. Äpfel, Salz, Pfeffer, 1 TL Meerrettich, 1 EL Mehl

ZUBEREITUNG: Für die Blini das Mehl mit Trockenhefe, 1 Prise Zucker und 1/2 TL Salz vermengen. 350 ml Wasser dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 1/2 Std. gehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen. In 15 Min. knapp fertig garen. Dann die in Scheiben geschnittenen Äpfel dazugeben. Nochmals 5 Min. kochen. Das Mehl mit 4 EL Wasser glatrühren, die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Den Blini Teig esslöffelweise in eine Pfanne mit heißem Bratöl geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Blini mit Gemüse anrichten und servieren.

Gemüse-Burger



Zutaten für 4 Burger: ca. 700 – 750 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Pilze, Kürbis, Pastinaken, ...), 2 Eier, 1 EL gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer, 50 g Maisstärke, 4 Weckerl (nach Belieben auch Vollkornweckerl!), ein paar Blätter Salat, evtl. Mayonnaise zum Bestreichen

ZUBEREITUNG: Gemüse bei Bedarf schälen, grob reiben, Eier, Kräuter und Maisstärke zugeben, würzen. Etwas ziehen lassen. In einer Pfanne in heißem Öl knusprige Laibchen braten. Weckerl auseinander schneiden, evtl. mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblätter und den Gemüselaiibchen belegen. Man kann verschiedene Dips dazu servieren.

Lauchsuppe



Zutaten für 4 Personen: 375 ml Milch, 375 ml Wasser, 200 g Lauch, 100 g Käse, 50 g Butter, 1 TL Mehl, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG: Lauch und Schnittlauch fein schneiden, Käse reiben. Butter erhitzen, Lauch anschwitzen, mit Mehl stauben, mit Milch und Wasser aufgießen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten leise kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Käse zugeben, mit Schnittlauch bestreut servieren.