27.02.- 05.03.2023



Richtig gelagert halten unsere WERTVOLLEN Lebensmittel besser und länger

Damit Sie ihre kostbaren Lebensmitteln zu Hause lange genießen können und NIX WEGWERFEN müssen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

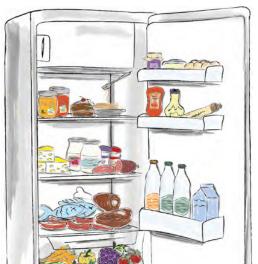
- Exoten (Bananen, Zitrusfrüchte, Mangos, ..., aber auch Tomaten, Melanzani, Avocados & Co) mögen es gerne warm, heimische Sorten dagegen bevorzugen meist eine kühlere Lagerung...
- Karotten, Radieschen & Co immer vom Grün befreien und, ebenso wie Salate, in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern...
- Beeren vor Feuchtigkeit und somit vor Schimmel bewahren...
- Temperaturschwankungen vermeiden...
- Ethylen ist ein Reifegas, das von Obst und Gemüse produziert wird. Einige (Feld) Früchte geben beim (Nach)Reifen besonders viel Ethylen ab, während andere sensibel darauf reagieren und schlecht werden. Ethyen abgebende Obst- & Gemüsesorten wie z.B. Äpfel oder Tomaten daher immer getrennt von anderen lagern...
- Reis, Mehl, Nudeln & Getreide immer in geschlossenen Behältern aufbewahren, um sie vor hungrigen Motten zu schützen..



Milchprodukte, Käse, Feinkost

Wurst, Fisch, Fleisch

Salat Gemüse. Obst



Eier, Butter, Margarine, Marmelade

Self, Ketchup, Majo,

Miclh, Getränke, ...

Schon gewusst, dass die einzelnen Fächer deines Kühlschranks verschiedenen Kältezonen darstellen und sich somit jeweils für bestimmte Lebensmittel besonders gut eignen?

Diese Woche im Kisterl Kürbis Sombra



Ob mit leuchtend oranger Schale oder in dekorativem Grau – beide Hokkaido-Sorten haben ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Die dünne graugrüne Schale des Sombra-Kürbisses kann wie bei den anderen Hokkaido-Sorten auch mitverzehrt werden. Achtung: Kürbissuppen bzw. -Pürree werden mit Schale eher bräunlich statt orange. Gerne werden Kürbisspalten, Gnocchi oder süße Kürbisschnecken damit zubereitet. Besonders dekorativ ist auch eine Suppe in der ausgehöhlten Sombra-Schale. Kühl lagern!





Kürbis-Knusperlaibchen

Zutaten für 4 Personen: 500 g Kürbisfleisch, 2 Knoblauchzehen, 250 g Topfen, 100 g glattes Mehl, 100 g Semmelbrösel, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 100 g Cornflakes, 1 Becher Sauerrahm, Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG: Kürbis grob raspeln. Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden. Alle Zutaten (außer den Cornflakes) gut vermischen, kräftig würzen. Masse etwa 10 Min. ziehen lassen. Cornflakes in ein Gefriersackerl geben und mit dem Nudelwalker grob zerkleinern. Kürbis-Topfenmasse etwa 16 Laibchen formen und beide Seiten gut in die Cornflakes drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen beidseitig goldbraun backen. Laibchen auf Blattsalat und mit Kräuter-Sauerrahm genießen. Aber auch Kraut oder Chinakohl schmeckt sehr gut dazu.



Sellerie-Karotten-Strudel

Zutaten für 2 Personen: 1 Blätterteig, 100 g Butter, 2 Eier, 300 g Karotten, 300 g Sellerie, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskatnuss, 150 g Topfen, etwas Butter zum Bestreichen, etwas Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen, Backpapier auf das Backblech geben. Karotten und Sellerie schälen und fein reiben. Dann aus Ei, Butter, Topfen, Salz, Muskatnuss und Pfeffer einen Abrieb rühren und mit dem Gemüse gut vermischen. Teig ausrollen und 2/3 Drittel mit der Masse bestreichen, zusammenrollen und auf das Blech legen. Mit zerlassener Butter bestreichen und Sesam darüberstreuen. Für ca. 35 Min. im Rohr backen.

Gemüselasagne.

Zutaten für 2 Personen: Ca. 500 g Gemüse (Rübe, Pastinaken, Karotten, ...), 1 Zwiebel, Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch, 25 g Mehl, Petersilie, Schnittlauch, 100 g Ricotta, 6 Lasaaneblätter, Mozzarella, Salz, Pfeffer, Muskatnuss **ZUBEREITUNG:** Zwiebel fein schneiden, Gemüse in Scheiben schneiden. In einem Topf Zwiebelstücke andünsten, Gemüsescheiben kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen und bissfest garen. Gemüse abgießen und die Brühe dabei auffangen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Milch und aufgefangener Brühe aufgießen. Köcheln lassen bis eine sämige Soße entsteht. Fein geschnittene Petersilie, Schnittlauch und Ricotta unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Boden der Auflaufform mit Béchamelsoße bedecken, Abwechselnd 2 Lasagneblätter, die Hälfte der Gemüsemischung und ein Drittel der Soße in die Form schichten. Vorgang wiederholen und mit 2 Lasagneblätter und restlicher Soße abschließen. Mozzarella klein schneiden, darüber verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 40-45 Min. backen.

Zutatenfür 4 Personen: ½ Zwiebel, 1-2 Stangen Stangensellerie, 1/2 Bio Zitrone, 200 g Spaghetti, Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 75 g Schlagobers, 1 Dose Thunfisch, 8 eingelegte Kapern, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, frisch geriebenen Parmesan

ZUBEREITUNG: Staudensellerie putzen, grobe Fäden mit einem scharfen Messer abziehen, dann den Sellerie waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, danach die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Kapern abtropfen lassen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Spaghetti al dente kochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Selleriewürfel kurz darin anbraten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 4 Minuten kochen lassen, dann den Schlagobers einrühren. Thunfisch dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen. Pasta zur Sellerie-Thunfischsauce geben und die Kapern unterheben. Mit frisch geriebenem Parmesan genießen.

Sauerkrautauflauf mit Kartoffel

Zutaten für 4 Personen: 500 g Sauerkraut, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g Kartoffel, 500 ml Sauerrahm, 2 Eier, Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG: Sauerkraut ausdrücken und kleiner schneiden. Zwiebel in Ringe, Speck in Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Die Kartoffeln schälen, vierteln und feinblättrig schneiden. Sauerrahm mit Eiern, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren. Sauerkraut mit Knoblauch, Zwiebel, Speck und Kartoffeln mischen und in eine befettete Auflaufform füllen. Rahm-Eier-Mischung gleichmäßig darüber gießen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 70 Minuten backen. Nach 40 Minuten mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu sehr austrocknet.



Schwarzer Rettich-Karotten Salat

Zutaten: 250 g Rettich, 250 g Karotten, Salz, 1-2 EL Essig, 2-3- EL Olivenöl, 50 g Frischkäse, Petersilie **ZUBEREITUNG:** Rettich und Karotten schälen, raspeln, leicht salzen, umrühren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Frischkäse, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und unter die Rettich- und Karottenmasse rühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.