KUNDENBRIEF **KW14**

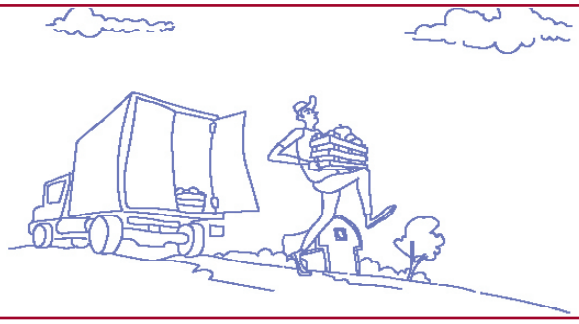
03.04.- 09.04.2023

bio mitter ...bringt's

Liebe Kunden,

wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Osterfest !

Ihr Biomitter-Team und
Wolfgang und Sabine Mitter



Liefertagverschiebung in KW15

Ostermontag, 10.04.2023 ist ein Feiertag
deshalb k**ommen in dieser Woche ALLE Lieferungen um einen Tag später**, also am Folgetag!
Der Bestellschluss bleibt wie gehabt.

Kräutermix - Klassiker - Lieferungen nur in der KW16 + 17

Wir warten alle schon ungeduldigt, damit wir unseren Garten, den Balkon oder auch unsere Küche mit Kräutertöpfen bestücken können.
In der **KW 16 +17 können wir Ihnen wieder 4 Kräutersets zu je 4 Töpfen** zum Preis von **€ 13,99 je Mix,** anbieten.

Gartenkräuter Mix -->	Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Liebstöckl
Salatkräuter-Mix -->	Dill, Kapuzinerkresse, Blutampfer, Rucola
Mediterraner Kräuter-Mix -->	Salbei, Basilikum piccolino, Oregano, Thymian
Asia Kräuter-Mix -->	Koriander, Schnittknoblauch, Thai-Basilikum, Chili (scharf)

Diese Woche im Kisterl .....

Spinat

Spinat enthält viel Vitamin C und Beta-Carotin. Der Rechenfehler eines Wissenschaftlers ließ ihn lange Zeit als „Eisenbombe“ gelten. Mittlerweile weiß man, dass sein Eisengehalt zwar gut ist, aber nicht außergewöhnlich. Er wird gerne als Beilage zubereitet oder als Zutat in Aufläufen & Pestos - vielseitig verwendbar & sehr kalorienarm.

Radieschensprossen

Radieschensprossen enthalten die Vitamine A, B1, B2, C, sowie die Mineralien Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Niacin, Natrium und Phosphor. Neben Vitamine und Mineralstoffe sind auch Senföle enthalten, die dem Radieschen den typisch scharfen Geschmack verleihen.

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**

Spinatsuppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spinat, 2 große mehlige Erdäpfel, 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter. 3 Knoblauchzehen (gepresst), 1 l Gemüsesuppe, 2 EL Sauerrahm, Muskatnuss (gemahlen)
ZUBEREITUNG: Zuerst die Erdäpfel schälen, würfeln und mit dem gewaschenen, fein geschnittenen Spinat vermengt. Dann Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Spinat, Lorbeerblätter sowie die Erdäpfel nun gemeinsam in der Gemüsesuppe für ca. 25 Min. weich gekocht. Die Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe fein püriert. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut gewürzt und vor dem Servieren noch der Sauerrahm unter die Suppe ziehen.

Wok-Pfanne mit Huhn

Zutaten für 4 Personen: 4 Hühnerbrustfilets, 400 g Brokkoli (oder alles was im Kühlschrank an Gemüse ist) 2 rote Chilischoten, 2 EL Öl, 1 EL Meersalz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver. **Fünf-Gewürz-Pulver zum selber machen**: 1 EL Sternanis, 1 EL Szechuan-Pfeffer, 1 EL Fenchelsamen, ½ EL Zimt, ½ EL Gewürznelke - alle Zutaten fein mahlen
ZUBEREITUNG: Brokkoli in kleine Röschen teilen, bissfest garen. Hühnerfilets von Sehnen befreien, vierteln. Chilischoten entkernen, fein hacken. Salz, Pfeffer, Chili und Fünf-Gewürze-Pulver in einer Schüssel mischen, Hühnerfleisch darin wälzen. Öl in einer großen Pfanne (oder Wok) erhitzen, Broccoli unter Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmhalten. Hühnerfleisch in die Pfanne geben, rundum braten, Broccoli zugeben und durchmischen, servieren.

Apfelkren -

in der Steiermark ein MUSS zur Osterjause

Zutaten: 100 g Kren, 1 Apfel, 1 Schuss Zitronensaft, 1 TL Zucker, 1 Schuss Essig
ZUBEREITUNG: Den Apfel und den Kren schälen. Mit einer feinen Reibe zuerst den Kren und danach den Apfel in eine Schüssel reiben und gut vermischen. Mit einem Schuss Essig, Zucker und Zitronensaft abmschecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Spaghetti mit Spinat

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, etwas Öl, mind. 500 g Spinat, 1/4 l Rahm, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Chilli, Parmesan
ZUBEREITUNG: Spaghetti al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in etwas Öl anrösten. Spinat waschen und grob schneiden, mitrösten, mit Rahm ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen, würzen. Geriebenen Parmesan und Spaghetti zum Spinat geben und sofort servieren.

Pak Choi Gemüse mit Reis

Zutaten für 2 Personen 100 g Reis, 1 Pak Choi, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1 rote Paprika, 2 Karotten, 2 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Sojasauce, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Sesamsamen
ZUBEREITUNG: Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken. Chili und Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotten in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden. Rapsöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.

Zucchini Nudeln

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 2 EL Basilikum gehackt, 70 g Frischkäse natur, 200 ml Gemüsebrühe, 300 g Nudeln (z.B Tagliatelle), 2 EL Öl, 2 Zucchini
ZUBEREITUNG: Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf mit heißem Öl anschwitzen. Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. garen. Die Masse mit dem Pürierstab fein pürieren und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Nudeln (Tagliatelle)in Salzwasser al dente kochen, abseihen und unter die Sauce rühren.
Evlt. mit Käse bestreuen und servieren.

SPINAT
GEMÜSE ALERLEI
PAK CHOI
KREN
ZUCCHINI