

Kräutermix - Klassiker - Lieferungen nur in der KW16 + 17

Wir warten alle schon ungeduldt, 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)



Damit Ihre Kräuter so richtig gut gedeihen, gibt es einige Dinge zu beachten:

Kräuter – wie Schnittlauch, Schnittknoblauch oder Petersilie – lieben Gesteinsmehl. Streue beim Umpflanzen bzw. Einsetzen ein wenig davon ein und sie werden es dir danken.

Die **meisten Kräuter mögen es gern sonnig und warm**. Manche haben einen Lieblingsstandort. Das Basilikum ist ein Sonnen-, aber kein Hitzeliebhaber. Es mag einen sonnigen, halbschattigen Standort ohne Zugluft. Unter 8°C geht beim Basilikum gar nichts...

Vom **Dill** sagt man, dass er zwischen Gurken, Salaten und Kohl oder in Mischkultur mit Wurzelgemüse besonders gut gedeiht. Kommt der Dill aber im Topf, so lässt man ihn am besten in einem Topf. Er mag es nicht, ausgepflanzt zu werden.

Der **Schnittlauch** hingegen braucht immer wieder einmal einen Standortwechsel. Pflanze ihn doch mal in deine Blumenrabatte gleich neben der Haustür. Dort hast du ihn stets zur Hand. Im Winter kannst du ihn wieder ausstecken und in einen Topf setzen, dann hast du das ganze Jahr über frisches grün.

in Erntetipp fürs **Basilikum**: Zupfe anfangs nur die größten Blätter ab, dann schneide die obersten Triebe bis zu den nächsten Blattachsen ab. So können neue Triebe in den Blattachsen nachwachsen. Die Stängel werden am besten mit einem scharfen Messer abgetrennt.

Diese Woche im Kisterl

Pak Choi



Pak Choi Der Pak Choi ist eine milde Kohlart, die sich vielfältig zubereiten lässt - egal ob angebraten für asiatische Gerichte oder gedünstet als Beilage. Er enthält neben dem wichtigen Vitamin C noch viel Kalium, Carotin, Calcium und einige B-Vitamine. Zudem sind noch sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden - allen voran Senföle welche eine antibiotische bzw. keimtötende Wirkung haben sollen.

Spitzkraut



Spitzkraut ist dem Weißkraut sehr ähnlich, besitzt jedoch einen wesentlich milderem Geschmack. Die zarten Blätter des Spitzkrauts schmecken wunderbar im Salat oder in Viertel geschnitten als Ofengemüse.

Spitzkraut aus dem Rohr



Zutaten für 2 Personen: 1 Spitzkraut, 2 TL Salz, 250 ml Buttermilch oder Sahne, 2 TL Gewürzmischung aus Petersilienblättern, Schnittlauch, Zwiebel, Pfeffer, Dillspitzen, Paprika, Kümmel (was da ist), Sonnenblumenöl für die Form, 2 EL Parmesan gerieben

ZUBEREITUNG: Spitzkraut waschen und evtl die äußeren Blätter entfernen, dann halbieren und vierteln. Den Strunk großzügig entfernen. Eine ofenfeste Form nehmen und einölen. Nun die Viertel mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen und jedes Stück salzen. Dann mind. 30 Min. ziehen lassen. So wird das Spitzkraut weicher und milder. Den Backofen rechtzeitig auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die restlichen Gewürze auf den Vierteln verteilen und für 20 Min. abgedeckt auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Rohr bei 220 ° Ober-/Unterhitze garen. In der Zwischenzeit die Buttermilch oder Sahne mit dem Parmesan vermischen. Nach den ersten 20 Min. I aus dem Ofen holen, die Parmesan-Mischung über dem Spitzkraut verteilen und weitere 20 Min. diesmal ohne Deckel zu Ende garen.



Rote Rüben Risotto

Zutaten für 2 Personen: 1 Rote Rübe, 1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Jungzwiebel, 1 Stängel Zitronengras, 1 Handvoll Korianderblätter, 1 EL Kokosöl, 200 g Risotto-Reis, 150 ml Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 80 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Rote Rübe schälen und würfeln, Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln, Jungzwiebel in feine Streifen schneiden. Koriandergrün grob hacken und das Zitronengras den unteren Teil mit der Klinge eines breiten Messers andrücken. Zwiebel- und Ingwerwürfel in einer Pfanne mit Kokosöl andünsten, den Reis dazugeben und kurz mit dünsten. Mit ca. 100 ml Weißwein aufgießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Rote Rübe und Zitronengras dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach den restlichen Wein, die Gemüsebrühe und den Apfelsaft dazugeben. Nach ca. 15 Min. die Jungzwiebel dazugeben. Den Risotto so lange weiterrühren und köcheln lassen bis der Reis noch etwas Biss hat. Das Zitronengras entfernen, Apfelwürfel, Koriandergrün, geriebener Parmesan nach Belieben unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Pastinakensalat

Zutaten für 4 Personen: 200 g Pastinaken, 2 säuerliche Äpfel, 50 g Walnüsse, 2 EL Apfelsaft, 2 EL Apfelessig, ½ Becher Sauerrahm, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Pastinaken und Äpfel grob reiben, mit den restlichen Zutaten mischen und mit Walnüssen bestreuen.

Spitzkraut-Curry



Zutaten für 4 Personen: 1 Spitzkraut, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 15 g Ingwer, 2 Karotten, 3 Kartoffeln, 1 EL Kokosöl, 1 EL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 Prise Zimt, 1 Prise Chilipulver, 400 ml Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 150 g rote Linsen, Salz, Pfeffer, 1 TL brauner Zucker, 1 Limette (Saft), 2 EL fein gehackter Koriander

ZUBEREITUNG: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Spitzkraut vierteln, den Strunk herausschneiden und dann in Streifen schneiden. Karotten und Kartoffeln waschen und schälen. Karotten in Scheiben schneiden, die Kartoffeln in Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer darin anschwitzen. Gewürze hinzufügen und kurz mitbraten. Karotten, Kartoffeln und Spitzkraut dazugeben, dann Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 leicht köcheln lassen. Linsen in den Eintopf rühren und alles abgedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Topinambur-Karotten-Puffer



Zutaten für 2 Personen: 200 g Topinambur, 100 g Karotten, 2 Eier, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kümmelpulver

ZUBEREITUNG: Topinambur und Karotten schälen und raspeln. Dann die Flüssigkeit etwas heraus drücken z.B. mit einem Passiertuch oder durch ein Sieb. Die Eier mit dem Mehl verquirlen und mit den Gemüseraspeln vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse löffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Häufchen etwas flach drücken. Bei 180 Grad Heißluft ca. 20 - 30 Min. backen. Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht mit Joghurtdip

Radieschen gebraten



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Radieschen, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack (z.B. Basilikum, Dill, Minze, Petersilie, Schnittlauch uvm.)

ZUBEREITUNG: Radieschen putzen und halbieren. Kräuter hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Radieschenhälften im heißen Öl für 8 bis 10 Min. unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Kräuter unterheben.