

## Kräutermix - Klassiker - Lieferungen nur noch in KW17

In der KW17 können wir Ihnen noch Kräutersets mit je 4 Töpfen zum Preis von € 13,99 je Mix, anbieten.

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



## NACHHALTIGER GEHT ES KAUM - Erster „Klimasalat“ vom Biohof Achleitner

Direkt von den Feldern vom Biohof Achleitner, in Eferding wird bereits fleißig geerntet. Die zarten Salatpflänzchen, die wir Anfang Februar in die unbeheizten Folienhäusern ohne künstliche Belichtung gesetzt haben, sind über die vergangenen Wochen kräftig herangewachsen. Seit ca. 2 Wochen wird der Batavia grün, Eichblatt rot und grün als erster Salat des Jahres angeboten.

Die ersten Salate reagieren empfindlich auf Temperaturschwankungen. Am besten halten sie sich im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch gewickelt. So kann der Salat die Feuchtigkeit aufnehmen und die Blätter bleiben frisch und knackig!

### RICHTIG NACHHALTIG WEIL ER...

- ohne chemische Pestizide
- ohne künstliche Belichtung
- vom unbeheizten Folienhaus

...IN IHRER BIOKISTE LANDET



### Diese Woche im Kisterl .....

#### Austernpilze



**Der Austernpilz** ist sehr kalorien- und fettarm und enthält viele B-Vitamine und Vitamin D. Der relativ hohe Proteingehalt macht sie vor allem auch für Vegetarier und Veganer interessant. Die im Pilz enthaltenen Sporen können bereits kurz nach der Ernte einen Belag bilden, der an einen weißen Schimmelpilz erinnert. Dieses Geflecht heißt Mycel, ist unbedenklich und genießbar. Einfach mit einem Tuch entfernen.

#### Brokkoli



**Brokkoli** enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Der Hohe Ballaststoffgehalt sorgt für ein langes Sättigungsgefühl. Durch seinen hohen Anteil an Zitronen- und Apfelsäuren ist der Brokkoli sehr bekömmlich und daher bei einem empfindlichen Magen ein sehr dankbares Gemüse.

### Brokkoli-Schinken-Auflauf



**Zutaten für 2 Personen:** 400g Brokkoli, 200g Nudeln, 200g Schinken, 2 Eier, 100 ml Milch, 150 ml Schlagobers, Muskatnuss, Salz, 250 g Käse (gerieben), 1 EL Butter

**ZUBEREITUNG:** Nudeln al dente kochen. Während die Nudeln kochen, den Brokkoli waschen, vom Strunk befreien und die kleinen Röschen abtrennen. Die Auflaufform mit Butter einfetten und die Brokkoli Röschen darauf verteilen. Die gekochten Farfalle untermischen und den in kleine Streifen geschnittenen Schinken darüber streuen. Für die Sauce die Milch und das Schlagobers vermischen, 1/4 vom Käse darunter mischen und mit einer Prise Muskatnuss und Salz würzen. Anschließend die Eier gut verquirlen und zusammen mit der Sauce auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen. Für etwa 20 Min. bei 180 °C Heißluft backen.



### Zucchini-Gröstl mit Ei

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Zucchini, 2 rote Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 200 g Chorizo, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, 4 Eier, Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Zucchini und Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Chorizo in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Chorizo darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchini, Paprika und Zwiebel im heißen Bratfett ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Chorizo unterheben. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten und mit Salz sowie Paprikapulver würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen grob hacken. Eier auf dem Chorizo-Gemüse-Mix anrichten. Mit den Petersilienblättchen bestreuen.



### Pilz-Käse-Spätzle

**Zutaten für 4 Personen:** 400g Spätzle, Salz, 400g Pilze, 150g Lauch, 2 Stiele Petersilie, 4 EL Pflanzenöl, Pfeffer, 50g Bergkäse

**ZUBEREITUNG:** Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Pilze grob schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken. 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Alle Pilze darin zunächst 5 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln zufügen, 2 Minuten braten, alles beiseite nehmen. Weitere 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Spätzle darin 5 Min. braten. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Pilzmischung und Petersilie unterheben. Käse darüberreiben und schmelzen lassen.

### Brokkolinuggets aus dem Rohr



**Zutaten für 3 Personen:** 400-500g Brokkoli, 1/2 Zwiebel, 200 g Semmelbrösel, 100 g Hartkäse, 1 Ei, Koriander (nach Belieben), 2 Stiele Rosmarin, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Brokkoli in kleine Röschen teilen und in einem Kochtopf blanchieren. Anschließend im Universalzerkleinerer oder Standmixer zerkleinern. Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem Brokkoli, den Semmelbröseln, Hartkäse und Ei zu einem homogenen Teig verkneten. Koriander feinhacken. Rosmarinblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit dem Koriander zur Brokkoli-Käse-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal alles gut vermischen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Nuggets formen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Min. backen, bis die Brokkoli-Nuggets eine leicht braune Farbe annehmen.

### Gemüse-Reispfanne mit Huhn



**Zutaten für 4 Personen:** 240 g Langkornreis, Salz, 2 Zwiebel, Pfeffer, 250 g Aubergine, 250 g Zucchini, 400 g Hähnchenfilet, 2 EL Olivenöl, 1/2 Bund Thymian, 250 g Kirschtomaten, 200 ml Gemüsebrühe

**ZUBEREITUNG:** Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und trocken tupfen. Aubergine in Würfel, Zucchini in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Reis abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz andünsten, herausnehmen. Hähnchenfilet darin unter Wenden ca. 5 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. Zucchini, Zwiebeln und Aubergine ins Bratfett geben und 5-10 Minuten braten. Thymian waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten zufügen. Mit Brühe ablöschen. Reis, Hähnchen und Thymian unterheben und nochmals erwärmen. Mit Thymian garnieren.