

24.04.- 30.04.2023

## REGIONAL? JA - ABER NICHT UM JEDEN PREIS

Warum heimische Ware nicht immer klimafreundlich ist. Was hierzulande wächst, kommt bei uns auch aus der Region und das schon immer. Voraussetzung dafür ist, dass es hier unter natürlichen Bedingungen gewachsen ist, denn nur dann ist die heimische Ware wirklich klimafreundlich.

Deshalb sind wir überzeugt, dass gerade in den kalten Monaten die biologische Ware aus temperaturbegünstigten Regionen die bessere Alternative zu energieintensivem Glashausanbau in Österreich ist. Daher gibt es aktuell auch noch keine Schlangengurken oder Spargel aus Österreich in unserem Sortiment, auch wenn diese am Markt verfügbar wären.

„Der Wunsch nach Regionalität darf nicht den Bau von hunderten Hektar großen Glashäusern in Österreich zur Folge haben, die dann belichtet und auf 18 °C beheizt werden, um darin Gemüse in chemischen Nährlösungen gedeihen zu lassen. Das hat für uns nichts mit CO<sup>2</sup>-Reduktion zu tun. Wir finden es gesünder und klimafreundlicher, zu bestimmten Zeiten auf biologisch produzierte Ware aus unseren Nachbarländern zurückzugreifen.“

### KLEIN ABER OHO: „BEERENSTARKE“ POWERPAKETE

Startschuss für die Heidelbeersaison in Spanien Die kleinen blauen Beeren sind ein wahres Superfood mit vielen wertvollen Nährstoffen.

Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und können Darmerkrankungen positiv beeinflussen. Zudem weisen sie einen beachtlichen Anteil an Vitamin A, C und E, sowie zellschützende und immunstärkende Eigenschaften auf.

Ob Kuchen, Smoothies, Cremes oder als Snack zwischendurch, Heidelbeeren sind in er Küche vielseitig verwendbar und verfeinern fast jedes Rezept. Eingefroren sind sie eine tolle Alternative zu klassischen Eiswürfeln. Heidelbeeren sind druckempfindlich und nicht lange lagerfähig. Daher sollten sie relativ rasch verbraucht werden. In einem Behälter locker nebeneinander aufgelegt sind sie für ca. 1 - 2 Tage lagerbar. Die Beeren sollten erst kurz vor dem Essen gewaschen werden.

Aktuell kommen die kleinen Früchte von mehreren Bio-Partner-Betrieben aus Spanien. Einer davon sind die Brüder Rodriguez aus Südspanien.

Ab sofort in unserem Onlineshop verfügbar.



Die Brüder Rodriguez aus der Region von Huelva bewirtschaften einen 18 Hektar großen Heidelbeer-Anbau. Im Jahr 2007 haben sie auf ökologische Landwirtschaft umgestellt und diese zertifizieren lassen.

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

#### Spinat



**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

#### Stangensellerie



**Stangensellerie** - die fleischigen Blätter des Stangensellerie sind besonders knackig - sie eignen sich ausgezeichnet als Rohkost-Jause oder in würzigen Suppen. Der hohe Wasseranteil macht Stangensellerie zu einem sehr kalorienarmen Gemüse. Dabei enthält er B-Vitamine, Vitamin A, Magnesium, Kalium und Kalzium.



### Butterfenchel

**Zutaten für 2 Personen:** 30g Butter, 1 gr. Fenchelknolle, Zucker, Salz

**ZUBEREITUNG:** Butter in einem Topf zerlassen. Fenchel waschen und in 8 gleich große Spalten schneiden. In der zerlassenen Butter andünsten, salzen und etwas zuckern. Dann braten bis der Fenchel gar ist.

**Dazu passen:** Erdäpfel in allen Variationen



### Fenchel-Äpfel-Salat

**Zutaten für 4 Personen:** 1/2 Becher Joghurt, 1 EL Öl, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig, ca. 600g Fenchel, 2 Stk Äpfel, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen und auch in feine Streifen schneiden. Fenchel und Äpfel mit dem Dressing gut vermengen.



### Stangensellerie karamellisiert

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Stangensellerie, 2 EL Butter, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Stangensellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Selleriegrün fein hacken. Die Häppchen nun in Salzwasser ungefähr 5 Minuten blanchieren und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und den Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Zucker verfeinern und bei mittlerer Hitze karamellisieren, bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. der Sellerie etwas angebräunt ist. Vor dem Servieren etwas frisch gemahlene Pfeffer, sowie das vorbereitete Selleriegrün darüber streuen.



### Selleriestangerl gebacken mit Nussbrösel

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Stk. Stangensellerie, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 1/8 l Milch, 3 EL Brösel, 3 EL gemahlene Nüsse, Chilipulver, 3 EL griffiges Mehl, Back- und Bratöl

**ZUBEREITUNG:** Die einzelnen Selleriestangen waschen, harte Fäden abziehen und in heißem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Milch verquirlen und die Brösel mit den Nüssen und dem Chilipulver vermischen. Sellerie zuerst durchs Mehl, dann durch die Eier und schließlich durch die Brösel ziehen und so panieren. Dann in heißem Fett herausbacken.

### 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.



### Palatschinken mit Sellerie-Karotten-Gemüse

**Zutaten für 8 Stück: Teig:** 200 g Mehl, 1 TL Salz, 20 ml Milch, 10 ml Wasser, 4 Eier, 2 EL Öl. **Füllung:** 200 g Sellerie, 200 g Karotten, 1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 18 ml Crème fraîche, Thymian, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Wasser und Milch zum Mehl gießen, Eier verquirlen und dazu geben. Alles zu einem Teig verrühren und ruhen lassen. Karotten und Sellerie fein raspeln. Zwiebel und Knoblauchzehen fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Gemüse dazu geben und ca. 10 Min. dünsten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymianblätter abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und 8 goldbraune Palatschinken herausbacken. Füllung auf den Palatschinken verteilen und zuklappen.



### Porree-Blätterteig-Tascherl

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Pkg. TK-Blätterteig, 200 g Schinken, 120 g Porree, 1 Ei, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer 1 Handvoll frische Kräuter, Olivenöl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Schinken fein würfeln, Kräuter fein hacken. Lauch putzen, fein schneiden, in etwas Olivenöl andünsten, Schinken kurz mitrösten, mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Blätterteig ausrollen, in Quadrate (8x8 cm) schneiden, in die Mitte der Quadrate 1 gehäufte TL der Schinken-Lauchfülle geben, zusammenklappen und die Ränder gut zudrücken, auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Ei bestreichen, 20-30 min bei 200° C im Rohr backen.

### LIEFERTAGVERSCHIEBUNG IN KW18 !!

Montag, 01. Mai ist ein Feiertag daher kommt die

Montag-Lieferung  
Dienstag-Lieferung  
Mittwoch-Lieferung  
Donnerstag UND Freitag-Lieferung

am Dienstag  
am Mittwoch  
am Donnerstag  
am Freitag