

01.05.- 07.05.2023

KUMQUATS AUS SPANIEN

Alfonso und Damian Delgado sind seit über 20 Jahren Landwirte. Ihr Familienbetrieb befindet sich in Velez de Banaudalla (Küste von Granada) und ist auf Bio-Kumquats mit Premium Qualität spezialisiert.

Die Kumquatsbäume des kleinen Familienunternehmens stehen in zwei großen Gewächshäusern, die aber aus einer Art Netz bestehen, so dass die Bäume auch auf natürliche Weise über den Regen bewässert werden. Die Bäume bekommen so das Beste vom Klima mit, sind aber auch gleichzeitig vor zu starken Regenfällen und Wind geschützt. Es wird dadurch ein optimales Mikroklima und ein kontrolliertes Ökosystem für die Kumquat Bäume geschaffen.

Die Ernte erfolgt von Dezember bis Mai mit zwei Blüte- und Erntezeiten. Für die Bestellungen wird extra frisch geerntet, die Ware wird nicht gelagert. Somit kann eine außergewöhnliche Qualität garantiert werden. Es werden alle Kumquats, egal welcher Kaliber oder Qualität, weiterverwendet. Sie stellen selbst über 6 verschiedene Kumquat-Marmeladen und weitere Kumquat Produkte, wie Likör und Trockenkumquat, her.

KUMQUATS sind die kleinsten Vertreter der Zitrusfrüchte. Charakteristisch für sie ist, dass sie mit Schale gegessen werden können. Die kleinen Powerfrüchte enthalten viele wertvolle Nährstoffe, darunter viel Vitamin C und Kalzium.

Gut zu wissen: Der bittere Geschmack der Zwergorangen liegt im Fruchtfleisch. Wer ihn nicht mag, kann die Früchte einfach aushöhlen und nur die süßliche Schale verzehren.

Tip: Werden die kleinen Früchte vor dem Verzehr in den Handflächen gerollt, wird die Schale weicher, das Aroma tritt mehr hervor und die Kumquat wird süßer im Geschmack.

Lagerung: Kühl gelagert halten sich frische Kumquats etwa 2-3 Wochen.



Eine GROSSE BITTE an alle unsere Kunden, die online Ihre Kistenunterbrechnungen erfassen.

Wenn Sie Ihre Urlaube im Onlineshop selber erfassen, bitte **IMMER die GESAMTE Woche** und nicht nur Ihren Liefertag erfassen. Denn - ist in dieser Woche ein Feiertag, Ihre Lieferung würde daher einen Tag später kommen, Sie aber Ihren Liefertag und nicht der Verschiebungstag als Urlaubstag erfassen, kommt das Kisterl trotzdem. Deshalb, **BITTE DIE GANZE WOCHEN IN DEN URLAUB SCHICKEN**. Vielen Dank.

Diese Woche im Kisterl

Schlangengurken



Champignon



Die Schlangengurken gehören zur Familie der Kürbisgewächse - sie sind perfekt geeignet für Salate, und harmonieren besonders zu Dill & Knoblauch. Aufgrund des sehr hohen Wassergehalts von bis zu 97%, sind Gurken besonders kalorienarm. Es mangelt aber nicht an wertvollen Inhaltsstoffen: B-Vitamine, Vitamin C, Kalium und Eisen sind reich vertreten.

Champignons braun sind mit ihrem nussigen Geschmack wohl-schmeckend & aromatisch - sie zählen zu den weltweit beliebtesten Pilzarten. Sie sind nicht nur eine Köstlichkeit, sie sind auch kleine gesunde Wunder. Sie enthalten neben wichtigen Mineralstoffen auch die Vitamine D, B2, Biotin und Niacin. Und mit einem Kaloriengehalt von 15kcal sind sie auch für figurbewusste Personen perfekt.



Spätzle mit Pastinaken und Champignon

Zutaten für 4 Personen: Spätzle: 250 g Mehl, 125 ml Wasser, 2 Eier, 1 TL Salz.

200 g Pastinake, 100 g Champignons, 1 Zwiebel, 50 g Speckwürfel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/4 Bund Petersilie, Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Spätzle: Alle Zutaten zu einem glatten Teig abschlagen, den Teig mit Hilfe eines Spätzlsiebes in kochendes Salzwasser reiben, wenn die Spätzl an der Oberfläche schwimmen abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Pastinake klein würfelig, Champignons blättrig schneiden. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel und Speck anrösten, Pastinake und Champignons zugeben, mitrösten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Spätzl unterheben, mit Petersilie bestreut servieren.



Nudeln mit Champignon

Zutaten für 2 Personen: 150 g Nudeln, 200 g Champignon, 150 ml Schlagobers, 1 Bund Petersilie, 60 g geriebener, Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 EL Kürbiskerne, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer gemahlen

ZUBEREITUNG: Champignons in mundgerechte Stücke teilen, Petersilie fein hacken, Knoblauchzehen und Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Champignons darin anbraten. Wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie begeben und glasig andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und Schlagobers einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Nudeln zu den Champignons geben, Parmesan gleichmäßig darüber streuen, Kürbiskerne beimengen und alles gut miteinander vermischen.



Frittata mit Lauch und Pilzen

Zutaten für 2 Personen: 125 g Champignons, 100 g Lauch, 4 Eier, Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Petersilie, Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Champignons blättrig, Lauch in Ringe, Petersilie fein schneiden. Lauch in Olivenöl anschwitzen, Champignons zugeben, braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier verquirlen, in die Pfanne gießen, stocken lassen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen. Dazu reicht man knuspriges Weißbrot oder ein gutes Schwarzbrot und einen Blattsalat.



Fenchel mit Safran gebraten

Zutaten für 2 Personen als Beilage: 300 g Fenchel, 200 ml Weißwein, 0,5 – 1 g Safran, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Fenchel in Spalten schneiden. Safran und Weißwein (nach Belieben mit Wasser verdünnen) verrühren, Fenchelspalten darin weich dünsten, Flüssigkeit einkochen lassen. Fenchelspalten in eine Auflaufform legen, reichlich mit Olivenöl beträufeln, 15 Minuten im Rohr bei 180-200°C goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.



Crêpes mit Feta und Melanzani

Zutaten für 4 Personen: 1 Melanzani, 2 EL Mehl, 1 Ei, 100 ml Milch, Pfeffer gemahlen, Salz, 2 EL Olivenöl, 80 g Rucola, 100 g Feta-Käse, 100 g Topfen, frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano etc.)

ZUBEREITUNG: Mehl, Ei und Milch zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und möglichst dünne Crêpes backen. Zum Abkühlen beiseite stellen. Melanzani in möglichst dünne Scheiben schneiden, salzen und in einer Pfanne ohne Fett braten. Rucola waschen, putzen und hacken. Feta mit Topfen vermengen und mit diversen Kräutern würzen. Die abgekühlten Crêpes mit der Feta-Topfenmischung bestreichen, mit dem Rucola bestreuen und mit den Melanzanischeiben überlappend belegen. Crêpes aufrollen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Zum Servieren Crêpes in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit frischem Blattsalat servieren.



Gurken-Kartoffel-Radieschensalt mit Ei

Zutaten für 4 Personen: 750 g Kartoffeln, 4 hartgekochte Eier, 1 Bund Radieschen, 1 Gurke, 1/2 Bund Schnittlauch, **Marinade:** 3 EL Obstessig, 2 EL Mayonnaise (nach Belieben mehr), Salz, Pfeffer aus der Mühle,

ZUBEREITUNG: Schnittlauch fein hacken. Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen. Kartoffeln, Eier, Radieschen und Gurke blättrig schneiden, mit der Marinade übergießen, ziehen lassen, bei Bedarf nachwürzen, mit Schnittlauch bestreut servieren. **Marinade:** alle Zutaten verrühren, nach Belieben mit Wasser oder Gemüsebrühe verdünnen.