

08.05.- 14.05.2023

RHABARBER - der rote Frühlingsbote

Rhabarber gehört zur Frühlingszeit wie Spargel und Erdbeeren. Die roten Stangen werden irrtümlicherweise – aufgrund ihres leicht süßlichen und fruchtigen Geschmacks – oft zum Obst gezählt, im botanischen Sinne handelt es sich jedoch um ein Gemüse. So eignet sich Rhabarber nicht nur für süß-saure Mehlspeisen, sondern passt auch hervorragend für pikante Gerichte wie Currys oder Tartes.

SAUER: Die hohe Konzentration an Apfelsäure macht Rhabarber so sauer. Sie ist allerdings auch in der Lage, krank machenden Bakterien in Magen und Darm das Handwerk zu legen. Wem die roten Stangen zu sauer sind, kann diese - statt übermäßig Zucker beizumengen - mit anderem Obst wie Erdbeeren und Bananen kombinieren. Auch die Zugabe von Zitronensaft oder Wein mildert den säuerlichen Geschmack. Die Zugabe von Sirup oder Natron kann die Fruchtsäuren ebenso neutralisieren.

GIFTIG: Die reichlich enthaltene Oxalsäure sitzt besonders in den Blättern, weshalb diese NICHT gegessen werden sollen. Um so wenig wie möglich Oxalsäure zu sich zu nehmen, gibt es folgende Verarbeitungstipps:

- Junge Stangen bevorzugen
- Rhabarber schälen
- Kochwasser wegschütten
- Mit Calcium (zB Milchprodukten) verzehren

LAGERUNG: Gelagert wird Rhabarber am besten kühl, in ein feuchtes Tuch eingewickelt und getrennt von Obst - da dieser das Reifegas Ethylen ausscheidet.



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 WOCHE IN DEN URLAUB SCHICKEN**. Vielen Dank.

Diese Woche im Kisterl

Frühkraut



Frühkraut ist ein weichblättriges Weißkraut mit nicht besonders dichtem Kopf. Durch seinen milden Geschmack ist es besonders geeignet für Krautstrudel oder auch als selbstgemachtes Sauerkraut. Der Geschmack von Frühkraut wird meist als feiner als der des Weißkrauts empfunden. Wie alle Krautsorten ist es reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und kalorienarm.

Fenchel



Der Fenchel schmeckt nicht nur in fruchtigen Salaten hervorragend, sondern auch in geschmorten, gedünsteten oder überbackenen Gerichten. Fenchel ist ein äußerst reichhaltiges Gemüse, er unterstützt den Knochenaufbau und die Nierenfunktion, stärkt mit seinem Vitamin Gehalt das Immunsystem und sorgt für ein festes Bindegewebe. Außerdem ist der Fenchel ein optimales Diätgemüse, da er das Fett bereits im Darm bindet, sodass sich weniger Fettmoleküle am Bauch, an den Oberschenkeln und an der Hüfte einlagern können.



Frühkraut gebraten

Zutaten für 4 Personen: 600 g Frühkraut, 4 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

ZUBEREITUNG: Zuerst den Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Das Frühkraut feinnudelig schneiden und zum Zwiebel dazu geben. Kurz mitrösten, dann den Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und nach Belieben salzen und pfeffern. Den Honig unterrühren, damit bekommt das Kraut einen schönen Glanz und einen leicht süßen Geschmack, der einfach gut passt.



Rhabarberschmarren

Zutaten für 2 Personen: 100g Mehl, 1 Prise Salz, 4 EL Zucker, 40g Vanillepulver, 300 ml Milch, 3 Eier (getrennt), 400g Rhabarber, 15g Butterschmalz, 100 ml Wasser, etwas Staubzucker

ZUBEREITUNG: Ofen auf 60°C vorheizen. 150g Rhabarber in feine Scheiben, den Rest in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Mehl, Salz, 1 EL Zucker und Vanillepulver in einer Schüssel mischen. Milch und Eigelb verrühren und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Rhabarberscheiben und Eischnee mit 1 EL Zucker aufschlagen und unter den Teig heben. Butterschmalz in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Den Teig hineingießen, Hitze reduzieren und backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und fertig backen bis auch die zweite Seite goldbraun ist. Mit 2 Gabeln oder Pfannenwendern in mundgerechte Stücke zupfen. Im vorgeheizten Ofen warm stellen. Wasser mit 2 EL Zucker und dem restlichen Rhabarber in einem Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Rhabarber zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Schmarren mit Puderzucker bestäuben und mit dem Kompott servieren.



Fenchelnudeln cremig

Zutaten für 4 Personen: 500 g bunte Spiralnudeln, 1 großer Fenchel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 250 ml Schlagobers, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG: Fenchel und Tomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch hacken Nudeln nach Packungsbeilage kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch anbraten, Tomatenmark und Fenchel dazu geben, 5 min. dünsten. Tomaten hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen Sahne hinzufügen, ggf. nochmals nachwürzen, 5 min. köcheln. Gekochte Nudeln untermischen. Auf Tellern anrichten und servieren.



Krautsalat

Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Frühkraut (fein hobeln), 1 TL Salz, Kümmel, 2 EL Staubzucker, 65 ml Balsamicoessig, 65 ml Wasser, Pfeffer, etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG: Das Frühkraut mit dem Krauthobel sehr fein hobeln. Mit dem Salz sehr gut abmischen und etwa 1-2 Stunden ziehen lassen. Fest durchkneten. Mit Olivenöl vermischen. Aus Kümmel, Staubzucker, Essig, Wasser, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade zubereiten über das Kraut gießen. Nochmals gut abmischen und vor dem Servieren noch einmal durchziehen lassen.



Rote Rüben Spätzle mit Fetag

Zutaten für 2 Personen: 400 g Mehl, 300 g Rote Rübe (vorgekocht), 150 ml Rote-Rüben-Saft, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 200 g Feta, Rosmarin

ZUBEREITUNG: Rote Rüben in Stücke schneiden und gut pürieren. Mehl, Eier, den Saft sowie die Gewürze zum Püree geben und alles gut miteinander verrühren. Reichlich Wasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und salzen. Spätzleteig in eine Spätzlepresse geben und in das wallende Wasser drücken. Mit einem Kochlöffel leicht umrühren und für 1 Min. ziehen lassen. Mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, in kaltem Wasser abschrecken und danach gut abtropfen lassen. Spätzle mit etwas Olivenöl und Rosmarin in einer Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Fetawürfeln und frischen Rosmarin anrichten.



Mangold auf Zitronen-Reis

Zutaten für 2 Personen: 2 Portionen Reis, 1 Bund Mangold (ca. 400 g), 1 Bio Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe oder Weißwein, 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Reis kochen. Mangold gründlich waschen, die Stiele vom Blatt abschneiden und separat klein schneiden, das Blattgrün in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben aufschneiden. Zitrone mit heißem Wasser waschen, von der Schale Zesten ziehen und von einer halben Zitrone den Saft auspressen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Zitronenschale und Mangoldstiele hineingeben und alles kurz anbraten. Mangoldblätter dazu geben mit Flüssigkeit ablöschen und ca. 4 -5 Min. mit Deckel köcheln lassen, bis der Mangold schön zusammengefallen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensaft mit den restlichen 2 EL Olivenöl mixen und damit den Reis abschmecken. Nur so viel Zitronenöl verwenden, bis der gewünschte Grad an Säure erreicht ist. Reis und Mangold heiß servieren.

FRÜHKRAUT

RHABARBER

ROTE RÜBEN

FENCHEL

MANGOLD