

15.05.- 21.05.2023

SPARGEL GRÜN UND WEISS

Ursprünglich aus Spanien stammend, wird der Spargel inzwischen auch in Oberösterreich kultiviert, wodurch das Eferdinger Becken zu einer bedeutenden österreichischen Spargelregion geworden ist!

Grüner Spargel wächst, anders als weißer Spargel, oberirdisch und wird infolge des Sonnenlichtes und seines hohen Gehalts an Chlorophyll grün. Im Geschmack ist er kräftiger und würziger als weißer Spargel.

Der weiße Spargel muss sorgfältig vom Kopf bis zum Schnittende geschält werden, während beim Grünspar- gel nur das untere Drittel geschält wird. Der weiße Spargel benötigt außerdem etwas mehr Garzeit.

Spargel ist, unabhängig von seiner Farbe, äußerst gesund. Er enthält ausgesprochen viele Mineralien, Spu- renelemente und Vitamine. Unter anderem unterstützt sein hoher Gehalt an Biotin, Zink und Folsäure ge- sundes Haar, schöne Haut und das Bindegewebe. Wegen des reichlichen Kaliumanteils wirkt Spargel auch entwässernd und entsäuernd.

Die langen Stangen sollten in ein feuchtes Tuch eingewickelt und an einem kühlen, möglichst dunklen, Ort gelagert werden. So halten sie sich 2 - 3 Tage frisch. Grüner Spargel hält sich auch gut, wenn er in etwas Wasser stehend aufbewahrt wird.



Infos zu Liefertagverschiebungen

Feiertag Montag, 29.05.2023:

Montag-Lieferungen kommen am Dienstag
Dienstag-Lieferungen kommen am Mittwoch
Mittwoch-Lieferungen kommen am Donnerstag
Donnerstag-Lieferungen kommen am Freitag
Freitag-Lieferungen kommen wie gehabt am Freitag

Bestell- und Änderungsschluss bleibt wie gehabt.

Feiertag Donnerstag, 08.06.2023:

Montag-Lieferungen kommen am Montag
Dienstag-Lieferungen kommen am Dienstag
Mittwoch-Lieferungen kommen am Mittwoch
Donnerstag-Lieferungen kommen am Freitag
Freitag-Lieferungen kommen am Freitag

Der Bestell- und Änderungsschluss ändert sich nur bei den „normalen“ Freitag-Lieferungen, **auf Dienstag 10 Uhr.**

Diese Woche im Kisterl

Melanzani



Melanzani - Die dunkelviolette Melanzani ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken – erst beim Kochen mit Kräutern & Gewürzen entfaltet sich ihr Geschmack. Der höchste Gehalt an Nährstoffen liegt in der Schale. Melanzani sollen zum Beispiel bei Rheuma und Nierenleiden eine heilende Wirkung haben. Sie sollen die Gallensekretion anregen und die Cholesterinwerte senken. Melanzani werden als ideales Gemüse bei Diabetes empfohlen.

Radieschen



Radieschen - Die kleinen, roten & knackigen Knollen des Radieschen Bundes sind besonders durch die mild-würzige Schärfe beliebt - am besten ganz natürlich & roh genießen. Das enthaltene Senföl macht wahrlich Appetit und hilft zugleich, den Darm von ungeliebten Bakterien und Pilzen zu befreien und die Verdauung positiv zu beeinflussen. Dieses bleibt aber nur enthalten, wenn das Radieschen roh verzehrt wird. Nebenbei enthalten Radieschen noch reichlich Vitamin C, Kalium und Folsäure.

Grüner Spargel mit Erdbeeren



Zutaten für 2 Personen: 250 g Spargel grün, 100 g Erdbeeren, 3 EL Balsamico Essig, 3 EL Hanföl, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Salatgewürz, Salz, Pfeffer gemahlen

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, Enden abschneiden und die Spargelstangen in kleinere Stücke schneiden. Dann am besten auf dem Dämpfeinsatz verteilen und bei 100°C je nach Stärke und gewünschter Bissfestigkeit ca. 5-8 Minuten dämpfen (alternativ im Topf mit ein wenig Wasser bissfest kochen). Erdbeeren in der Zwischenzeit vierteln. Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Salatgewürz, Essig und Öl zu einer Marinade verrühren. Spargel und Erdbeeren damit vermengen und durchziehen lassen und servieren.

Melanzaniauflauf mit Kartoffeln



Zutaten für 2 Personen: 400 g Kartoffeln gekocht, 300 g Melanzani, 250 g Tomaten, 125 g Mozzarella, 50 g Emmentaler, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer, 2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Olivenöl

ZUBEREITUNG: Gekochte Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Melanzani der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis diese Farbe angenommen haben, mit Salz würzen. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen), in Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Zwiebel in Olivenöl andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Knoblauch, Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Emmentaler reiben. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, abwechselnd Tomatensauce, Melanzani-, Kartoffelscheiben und Emmentaler einschichten, letzte Schicht mit Mozzarella-Scheiben belegen, bei 175°C 30 Minuten überbacken.



Zucchini-Thunfisch-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 1 Zucchini, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella, Olivenöl, 1 EL Balsamico, 1 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum

ZUBEREITUNG: Zucchini und Mozzarella würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchini mitbraten, anbräunen, mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum würzen. Thunfisch (ohne Saft) zugeben, Mozzarella darauf verteilen, leicht schmelzen lassen, mit einem Schuss Balsamico abschmecken.

Nudeln mit Spargel und Spinat



Zutaten für 2 Personen: 250g Spargel, 300 g Blattspinat, 180 g breite Bandnudeln, ½ Bund Jungzwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL geriebene Mandeln, 2 EL geriebener Parmesan, ein Schuss Weißwein (trocken), etwas Rahm, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 1 EL Öl

ZUBEREITUNG: Bandnudeln al dente kochen. Spargel schälen, schräg in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser garen, abseihen. Blattspinat waschen, verlesen, gut abtropfen lassen. Jungzwiebeln putzen, schräg in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Jungzwiebeln hell anrösten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen lassen (ggf. abgießen) mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, Bandnudeln unterheben. Butter erhitzen, Spargel darin anbraten, bis er Farbe annimmt, Mandeln zugeben, mitrösten, mit Weißwein und Rahm aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Bandnudeln anrichten, mit Parmesan bestreuen.

Spinatstrudel mit Lachs



Zutaten für 4 Personen: 1 Pkg. Blätterteig, 500 g Lachsfilets, 300 g Blattspinat, 200 g Feta, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, 250 g Sauerrahm, 250 g Joghurt, 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG: Blattspinat kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, auskühlen lassen, ausdrücken. Feta in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Blätterteig auswalken, Spinat darauf gleichmäßig verteilen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Feta-Würfel darüber streuen. Lachsfilets salzen, auf den Spinat legen. Blätterteig einrollen, die Enden einklappen und festdrücken, mit verquirltem Ei bestreichen, im vorgeheiztem Rohr bei 180°C 30-40 Minuten backen. Sauerrahm und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen, zum Strudel servieren.

Gurken-Radieschen-Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen: 750 g Kartoffeln, 4 hartgekochte Eier, 1 Bund Radieschen, 1 Gurke, Schnittlauch. Marinade: 3 EL Obstessig, 2-4 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

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.