

22.05.- 28.05.2023

## erster heimischer Kohlrabi wird geerntet

Es ist so weit! Nun ist schon das nächste Gemüse aus Österreich bereit: Auf den Feldern vom Biohof Achleitner auf den Freilandfeldern hat sich der Kohlrabi prächtig entwickelt und kann nun endlich geerntet werden.

**Gesund:** Eine halbe Knolle deckt bereits den Vitamin C-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich Magnesium stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen. Die enthaltenen Senföle unterstützen die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper.

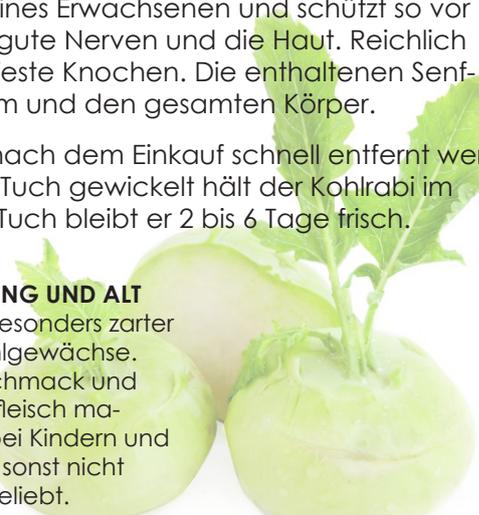
**Lagerung:** Da die Blätter der Knolle Feuchtigkeit entziehen, sollten sie nach dem Einkauf schnell entfernt werden (jedoch keinesfalls wegwerfen - siehe Tipp unten). In ein feuchtes Tuch gewickelt hält der Kohlrabi im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen. Aber auch ohne das Tuch bleibt er 2 bis 6 Tage frisch.

### KOHLRABI-BLÄTTER TIPP

Die Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C. Auch der Carotin-Anteil ist 100-mal so hoch. Verarbeitet werden können Kohlrabiblätter ähnlich wie Kräuter oder Spinat. Mit ihrem intensiven Aroma peppen sie jeden Mischsalat auf, verfeinern Suppen und Eintöpfe oder zaubern vitalstoffreiche Frische.

### BELIEBT BEI JUNG UND ALT

Kohlrabi ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlgewächse. Sein milder Geschmack und das zarte Fruchtfleisch machen ihn auch bei Kindern und Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, sehr beliebt.



## 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 --> kommen 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 .....

### Mangold



**Mangold** - Mangold überzeugt durch intensiven Geschmack & leichte Verarbeitung - egal ob solo oder in Kombination mit anderen Gemüsen, er ist ein gesunder Alleskönner. Er hilft bei Darmträgheit, Nervosität und Hautkrankheiten. Die Pflanze enthält außerordentlich viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Mangold ist reich an Eiweiß und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen, Karotin.

### Zucchini



**Zucchini** - Zucchini ist sehr vielseitig, so gelingen etwa schmackhafte Salate, Suppen, Gemüse & Aufläufe, aber auch Kuchen werden damit besonders saftig. Sie sind besonders kalorienarm, verfügen über sehr viel Kalzium und Magnesium und weiters über Eisen und die Vitamine A, B und C. Dies macht sie zu einem leichten und sehr vitamin- und mineralstoffreichen Nahrungsmittel.

### Kohlrabisuppe mit Kokosmilch



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Kohlrabi mit Grün, 200 g Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 3 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, Zucker, 400 ml Kokosmilch, 600 ml Gemüsebrühe

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die langen Blätter vom Kohlrabi entfernen, die Knollen schälen und das Gemüse danach ebenfalls klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben und alles bei mäßiger Hitze ca. 7 Min. unter mehrfachem Rühren dünsten. Das Currypulver über das Gemüse stäuben und mit Salz, Zucker sowie Pfeffer würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen, alles einmal aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. leicht dämpfen. Zuletzt die Suppe pürieren und mit Kohlrabigrün garnieren.

### Mangold-Puten-Roulade



**Zutaten für 4 Personen:** 200 g Mangold, 8 Scheiben Rohschinken (dünn geschnitten), 200 g Blauschimmelkäse, Salz, Pfeffer, 4 größere Putenschnitzel, zerdrückter Knoblauch, Mehl, Ei, Semmelbrösel, Öl zum Panieren

**ZUBEREITUNG:** Mangold waschen, die Stiele am Blattrand abschneiden, kurz überbrühen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Käse in vier gleich dicke Stifte schneiden. Schnitzel behutsam klopfen, salzen und pfeffern, mit zerdrücktem Knoblauch bestreichen. Mangoldblätter und Rohschinken auf die Schnitzel legen, am unteren Rand den Käse auflegen. Die Schnitzel fest einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Schnitzelrouladen mit Mehl, verquirltem Ei und Brösel panieren. Öl erhitzen und die Rouladen darin goldgelb braten.

### Lauch-Kartoffel-Puffer



**Zutaten für 2 Personen:** ½ kg Kartoffeln, 1 Stange Porree, 1 Ei, 40 g feine Haferflocken, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat  
**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln waschen, schälen, grob raspeln, mit 1/2 TL Salz mischen, ziehen lassen. Porree waschen, in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Porree zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Kartoffeln gut ausdrücken und mit Porree, Ei, Haferflocken, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. 1-2 EL Masse pro Puffer in die Pfanne geben und 2-3 Min. von jeder Seite knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

### Gemüsepalatschinken überbacken



**Zutaten für 3-4 Personen:** Palatschinkenteig: 3/8 l Milch, 3 Eier, 200 g Mehl, Salz, Muskat, evtl. 2 EL gehackte Kräuter Fülle: 300 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Lauch, Pastinake,...), 2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche, 1 Dotter, 1 Kugel Mozzarella, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gehackter Knoblauch **Béchamel:** 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, evtl. 1 Schuss Rahm und 100 g geriebenen Käse

**ZUBEREITUNG:** Aus den Zutaten vom Palatschinkenteig einen glatten Teig rühren und dünne Palatschinken backen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden (stifteln), bissfest dünsten, überkühlt mit Crème fraîche oder Sauerrahm und Dotter verfeinern und würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Palatschinken mit Gemüse und Mozzarella einrollen und in eine Auflaufform schichten. Béchamel bereiten, über die Palatschinken gießen und mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 25 Min. überbacken.

### Stangenselleriesalat fruchtig



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Bund Stangensellerie, 1 großer Apfel, 1 Zwiebel, 50 g gehackte Walnüsse, 1 EL Rosinen, 4 EL Öl (vorzugsweise Walnussöl), 4 EL Rapsöl, 4 EL Apfelbalsamico, Salz, Pfeffer, 4 EL heißes Wasser

**ZUBEREITUNG:** Die Rosinen in dem heißen Wasser einweichen. Sellerie säubern und in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden und die Rosinen abtropfen lassen. Aus Walnussöl, Rapsöl und Apfelbalsamico eine Vinaigrette rühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten und die Vinaigrette in einer Schüssel vermengen und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen. Anstatt der Nüsse können auch Pinienkerne genommen werden.

### Spaghetti mit Lauch



**Zutaten für 2 Personen:** ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Lauchstange, ½ Bund Schnittlauch, 200 g Spaghetti, 2 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagobers, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. fein hacken. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in ca. 1 cm breite halbe Ringe schneiden. Schnittlauch abwaschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Nudeln al dente kochen. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Lauchstreifen hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Schlagobers einrühren und weitere 2-3 Min. offen köcheln lassen. Nudeln abgießen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben und vermengen, mit Muskat, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.