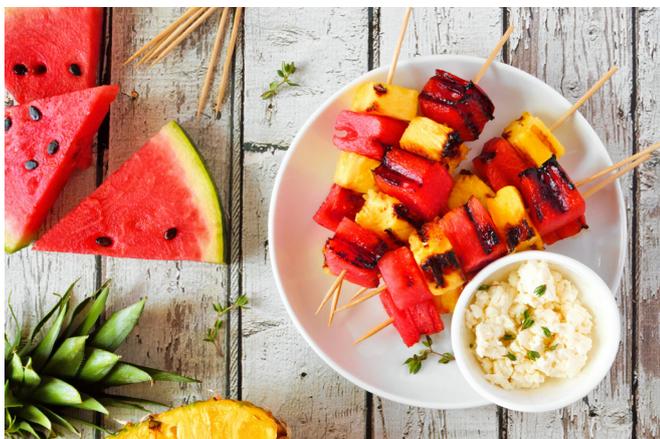


Ihr Bioeinkauf muss nicht nur aus Obst und Gemüse bestehen

Martina ist Biokistenkundin und hat „ihre Bunte“ den Sommer über auf Pause gesetzt, weil sie im Garten genug Obst und Gemüse hat, um sich und ihren Mann damit zu versorgen. Nun ärgert sie sich, weil sie ihren geliebten Käse nicht bekommen kann, weil der Einkaufswert unter dem Mindestbestellwert liegt. Was Martina nicht bedacht hat, dass sie ihre Biokiste nicht unbedingt mit Obst und Gemüse befüllen muss und wir auch noch viele andere Produkte haben, die sie online ganz einfach bestellen kann und sie dadurch auch wertvolle Zeit spart, die sie mit Ihren zahlreichen anderen Hobbies und Lieblingsbeschäftigungen nützen kann. Qualität – wie gewohnt – vor die Haustür. Gläser- und Flaschenschleppen inklusive. Einfach das Obst und Gemüse im Biokisten gegen andere Produkte tauschen und wir kommen. Dabei ist nicht nur Sandra und uns geholfen – auch unsere zahlreichen kleinen Bio-Partner freuen sich über euren Einkauf.



Tipps für eine süße Grillerei



Wassermelone mit Zitronen-Minz-Zucker: Reibe deine gegrillten Wassermelonenstücke mit einer Mischung aus Rohrzucker, fein geraspelter Zitronenschale und klein geschnittenen Minzeblättchen ein und genieße...

Gegrillte Schokobanane: Banane einschneiden, Schokostückchen rein und ab auf den Grill...

Stockbrot mit Rosinen: Verühre etwas Topfen mit Milch, Öl und Ei und mische Mehl, Backpulver, einen Löffel Zucker und eine Prise Salz unter. Knete eingeweichte Rosinen hinein, portioniere den Teig, wickle ihn um einen Stock und halte ihn über die Glut. Auch mit Marmelade gefüllte Stockbrotschlangen schmecken fantastisch.

Diese Woche im Kisterl

Porree / Lauch



Porree - auch als Lauch bekannt - versorgt uns mit Vitaminen & Mineralstoffen - egal ob in Salaten oder als Zutat in Suppen & Eintöpfen. Er ist ein großartiger Kalium- und Kalzium-Lieferant und enthält ebenso B-Vitamine und Vitamin C.

Rhabarber



Rhabarber - Der süßsäuerliche Rhabarber zählt zum Gemüse und wird am Besten zu schmackhaften Marmeladen, Säften oder zu köstlichen Kuchen verarbeitet.

Er gilt schon seit Jahrtausenden als Arzneimittel gegen Verdauungsprobleme und als appetitanregend. Gemeinsam mit seinem Gehalt an Vitamin C, Kalium, Kalzium und Natrium macht ihn diese Eigenschaft zu einem sehr geeigneten Gemüse für eine anstehende Frühjahrs-Entschlackungskur.



Melanzani-Zucchini-Crepes

Zutaten für 4 Personen: 1 kl. Melanzani, 1 kl. Zucchini, 2 EL Mehl, 1 Ei, 100ml Milch, Pfeffer, Salz, 2 EL Back und Bratöl, 80g Kresse (bzw. Brokkolisprossen oder Mangold), 100g Feta-Käse, 100g Topfen, frische Kräuter

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



Lauch-Kartoffel-Puffer

Zutaten für 2 Personen: ½ kg Kartoffeln, 1 Stange Lauch 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. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Porree zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Kartoffeln gut ausdrücken und mit Lauch, 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 Minuten von jeder Seite knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

TIPP: Dazu passt grüner Salat und Kräuterterp



Rhabarber-Schoko-Kuchen

Zutaten für 1 kleines Blech: 350 g Rhabarber, 200 g Mehl, 200 g Butter, 200 g Zucker, 20 g Kakaopulver, 8 g Backpulver, 5 Eier

ZUBEREITUNG: Rhabarber schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl, Kakao- und Backpulver gut vermengen. Eier trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen, aus Butter, Zucker und Dotter einen schaumigen Abtrieb rühren. Eischnee und Mehl abwechselnd unter den Abtrieb ziehen. Backblech mit Backpapier auslegen, nach Möglichkeit einen Backrahmen (30x40) verwenden, Teig einfüllen, mit Rhabarberstückchen belegen, Backrohr auf 170 °C vorheizen, Kuchen 30 Min. backen, mit Staubzucker bestreut und mit Schlagobers servieren.

Spargel-Ricotta-Brote



Zutaten für 2 Personen: 250g Spargel grün, 1 Ei Back und Bratöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamico, Saft und Schale von 1er Orange, ½ TL Honig, 10g Hartkäse gerieben, ½ Bund frische Kräuter (wie Schnittlauch, Basilikum, ...), 120g Ricotta, 40g Crème fraîche, 2 Brotscheiben, 1 EL kaltgepresstes Olivenöl

ZUBEREITUNG: Eventuell die etwas härteren Enden des Spargels schälen oder abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel da-rin 5 Min. anbraten, etwas salzen und herausnehmen. Essig, die Hälfte des Orangensafts und Honig in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Spargelstangen gießen. Abdecken und 15 Min. ziehen lassen. Basilikumblätter grob hacken, Kräuter fein schneiden und mit Ricotta, Hartkäse, Crème fraîche, Orangenschale sowie restlichen -saft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben toasten, mit Kräuterricotta bestreichen, mit Spargel belegen und mit Olivenöl beträufeln



Spinatkuchen

Zutaten für 4 Personen: 200 g Spinat (oder Mangold), 300 g Dinkelvollkornmehl, ½ Pkg. Backpulver, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Eier, 3 EL Öl, 200 ml Milch, etwas geriebener Käse, Brösel

ZUBEREITUNG: Spinat waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und klein schneiden. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen vermischen. Eier mit etwas Salz schaumig rühren. Öl und Milch zur Eimasse geben. Mehl, Spinat und Käse dazugeben und vorsichtig verrühren. Masse in eine gefettete und ausgebröselte Kastenform geben. (ca. 25cm). Bei 200 °C Ober- Unterhitze ca. 45 Min. backen. (Nadelprobe machen). Mit Frühlingshaftem Cottage Cheese (siehe Radieschen) servieren.

ACHTUNG - Liefertagverschiebung

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.**