

14.08.- 27.08.2023

DIE ERSTEN FRISCHEN PASTINAKEN VOM BIOHOF ACHLEITNER

Pastinaken sind ein uraltes, heimisches Gemüse. Die **stärkehaltigen Wurzeln sind wertvolle Mineralstofflieferanten** und enthalten **unter anderem Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen**. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen ist für das fein-würzige Aroma verantwortlich, das an Karotten und Peterwurzeln erinnert.

Das Wurzelgemüse ist sehr **vielseitig in der Zubereitung**. Grundsätzlich kann es statt Kartoffeln oder Karotten verwendet werden. So kann es zu **Püree, Suppe, Auflauf, Gratin, Eintopf und sogar Pommes** verarbeitet werden. Auch zur Zubereitung von **Babynahrung sind Pastinaken (auch bei Kindern) sehr beliebt**, weil sie bekömmlich und leicht süßlich sind. Gerne werden sie dafür mit Karotten oder Kartoffeln kombiniert.

Pastinaken ähneln in ihrer Form und Farbe den Peterwurzeln, können allerdings an 2 Merkmalen gut unterschieden werden: Die Pastinake ist deutlich dicker und hat einen eingesunkenen Stielansatz, während der Stielansatz der Peterwurzeln nach oben gewölbt ist. Pastinaken können eine Größe von bis zu 40 cm erreichen.



MANGO OSTEEN



Die Mangosorte Osteen hat eine dicke, rotgelbe Schale, während ihr helloranges Fruchtfleisch nur wenig Fasern aufweist und saftig-süß schmeckt. Die Mango ist die Frucht mit dem höchsten Vitamin A-Gehalt. Dieses Vitamin ist sehr wichtig für unsere Sehkraft, für die Haut und zur Infektionsabwehr.

Lagerung: Unreife Früchte können bei Zimmertemperatur nachreifen. Vor dem Aufschneiden testen, ob sie auf Fingerdruck nachgibt: dann ist sie reif.

Verwendung: Mangos schmecken herrlich in Joghurt und Smoothies.

APFEL GRANNY SMITH



Der Granny Smith gehört zu den eher säuerlichen Äpfeln, er enthält eine hohe Menge an Fruchtsäuren. Typisch für ihn: Er ist saftig und von einer knackigen Schale umhüllt. Das Aroma des Granny Smith erinnert ein wenig an rote Beeren und lässt Zitrusfrüchte sowie eine leichte Note von Marzipan oder Mandel erahnen. Er wird zusammen mit den Apfelsorten Braeburn, Gala, Golden Delicious und Jonagold im Verhältnis zu anderen Sorten besonders häufig als für Apfelallergiker unverträglich genannt.

Langsam gehen wir auf das Ferienende zu

.... das Ende der Sommerferien ist in Sicht und der Schul- und Arbeitsalltag hält wieder Einzug. Viele von Ihnen haben über den Sommer ihr Biokisterl pausiert, vermehrt aus dem eigenen Garten geerntet oder sich im Urlaubsort kulinarisch verwöhnen lassen.

Jetzt wird es wieder Zeit fürs Biokisterl, deshalb nicht vergessen, wieder zu bestellen und die Urlaubsgenüsse selber auf den Tisch zu zaubern. Einfach auf unsere Homepage www.biomitter.at gehen und im **Onlineshop das gewünschte Kisterl** oder auch **die einzelnen Produkte je nach Bedarf, Lust und Gusto bestellen und wir bringen sie Ihnen gerne nach Hause.**

Krautpalatschinken



Zutaten für 6-8 Stück: Palatschinkenteig: 300 ml Milch, 200 g Mehl, 2 Eier, Salz. **Fülle:** 400 g Weißkraut, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zucker, 1 TL Paprikapulver, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Milch, Mehl, Eier und Salz gut verrühren, Palatschinken in Öl ausbacken. Kraut in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben, karamellisieren lassen, Kraut zugeben, mitdünsten, mit Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Palatschinken füllen, einrollen, in eine beschichtete Pfanne geben und kurz im Backrohr erwärmen (150 - 180°C), mit Blattsalat servieren.

Brokkolinuggets



Zutaten für 4 Stk.: 800 g Brokkoli, 100 g Brösel, 100 g Zwiebel, 50 g Paprika rot, 30 g Parmesan grob gerieben, 2 Eier 1 Knoblauchzehe, frische Kräuter oder 1 TL getrocknete mediterrane Kräuter, Chilipulver, Salz, Pfeffer. Öl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser weichkochen, abseihen, klein schneiden. Zwiebel und Paprika klein würfeln, in Öl anbraten, kurz abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Esslöffels Nuggets formen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 175 – 180 °C Heißluft 20 Minuten backen. TIPP: Dazu passt ein Joghurt-Dip.

Panzanella toskanisch



Zutaten für 4-6 Personen: 250 g Italienisches Landbrot (helles Brot ohne Rinde), 3 EL Kapern, 3 große Tomaten, 1 Gurke, 1 Paprika, 1 kleine Zwiebel. Marinade: 200 ml Olivenöl 25 g Sardellenfilets (fein gehackt), nach Belieben, 4 EL Rotweinessig, 4 EL Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Petersilie und Oregano
ZUBEREITUNG: Brot in 2,5 cm große Würfel schneiden, auf einem Tablett verteilen und über Nacht offen trocknen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Gurke schälen. Tomaten, Gurke und Paprika klein würfeln, Zwiebel in Scheiben schneiden, mit Kapern und gehackter Petersilie in einer großen Schüssel vorsichtig mischen. Olivenöl, Sardellen (nach Belieben), Rotweinessig, Senf, Salz, Pfeffer und Oregano mit einem Schneebesen verrühren, über das Gemüse gießen, vorsichtig vermengen, abdecken und bei Raumtemperatur mindestens 1 Stunde ziehen lassen. 20 Minuten vor dem Servieren Brotwürfel unterheben, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Panzanella zum Servieren auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

Parmesan-Pastinaken



Zutaten für 4 Personen: 600g Pastinaken, 80g Mehl, 50g geriebener Parmesan, 50g Butterschmalz, 1 Prise Salz und Pfeffer
ZUBEREITUNG: Parmesan mit Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Pastinaken schälen, halbieren und in etwa gleich große Stifte teilen. Das Gemüse in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Dann die Pastinaken abgießen, in einem Sieb gut austropfen lassen und möglichst heiß in der Parmesan-Mehl-Mischung wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pastinaken darin backen (oder im Rohr ca. 20 Min. bei 200°C). Noch heiß servieren. Passt gut zu Salat oder als Beilage.

Gemüsemuffins



Zutaten für 6 Stück: 200 g Brokkoli, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g geriebener Parmesan, 20 g getrocknete Tomaten, 3 Eier, 3 EL Milch, 2 EL Pinienkerne, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, frischer Thymian, Butter zum Ausstreichen der Formen Öl zum Andünsten,
ZUBEREITUNG: Muffin-Formen mit Butter ausstreichen, mit gemahlene Mandeln ausstreuen. Brokkoli in sehr kleine Röschen (ca. 2 cm groß) teilen, bissfest garen (nicht weichkochen!). Zucchini und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Blätter vom Thymian abstreifen. Öl erhitzen, Zwiebel darin hell anschwitzen, Zucchini und vorgegarte Brokkoli-Röschen mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Tomatenwürfel und Thymianblätter zugeben. Eier und Milch verquirlen, gemahlene Mandeln und geriebenen Parmesan einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gebratenes Gemüse untermengen, in Muffin-Formen füllen, mit Pinienkernen bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Minuten backen, warm oder kalt genießen.

Pflaumencrumple



Zutaten für 4 Personen: 500 g Pflaumen, 1 TL Zimt, 2 EL Zucker. Für die Streusel: 80 g Mandeln gemahlen, 125 g Mehl 80 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 75 g Butter flüssig, Zimt
ZUBEREITUNG: Halbierete und entsteinte Pflaumen in eine Pieform legen. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Für die Streusel zunächst die gemahlene Mandeln in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und dann in einer Rührschüssel mit den weiteren Zutaten zu Streusel verarbeiten. Auf den Pflaumen verteilen. Bei 200°C ca. 35 Minuten backen.