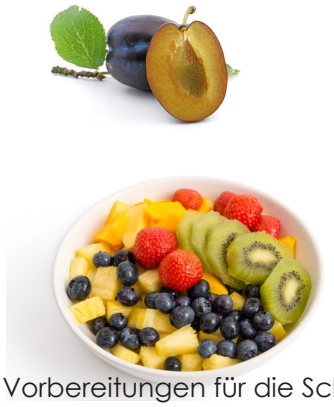
KUNDENBRIEF **KW36**

04.09.- 10.09.2023

Schulbeginn - wir wünschen den Kindern einen guten Start



Die Ferien sind schon wieder vorbei und die Vorbereitungen für die Schule sind schon voll im Gange.

Mamas, Papas, Omas und Opas stehen nun wieder täglich vor der Frage: „Was gebe ich denn meinem Sprößling heute bloß wieder zum Essen mit?“
Für den Klassiker – das Jausenbrötchen – eignet sich Vollkornbrot sehr gut, weil es besonders viele Ballast- und Mineralstoffe wie auch Vitamine und gesättigte Fettsäuren enthält. So kommt nicht gleich wieder Hunger auf und auch Heißhunger-Attacken auf Süßes bleiben aus. Käse, bunte (Gemüse-)Aufstriche oder mal etwas Schinken sind beliebte Beläge. Mit Kräutern und buntem Gemüse lassen sich die Brote sowohl optisch als auch vom Vitamin- und Mineralstoffgehalt her aufpeppen.
Auch Gemüsesticks (bunte Karotten, Gelbe Rüben, Gurken, ...) sind recht beliebt. Mit Gemüse der Saison lassen sich überdies hübsche bunte Spießchen zaubern, die sich – wie auch Obstspießchen – mit leckeren Käsewürfeln kombinieren lassen. Äpfel und Birnen zählen ebenso zu den gesunden Schuljausen-Klassikern. Sie sind neben Trauben, Melonen und dunklen Beeren weit oben auf der Liste der Brainsfoods, wo auch Nüsse oder Trockenfrüchte zu finden sind. Bunt ist gesund und so ist beim Bereiten einer gesunden Schuljause bunte Vielfalt und logischerweise BIO angesagt.

diese Woche im Kisterl - BRAUNSCHWEIGERKRAUT

Weicher, flacher Kopf und besonders weiche Blätter - das sind die Merkmale vom Braunschweigerkraut, oder auch Sarma-Kraut genannt, Zudem ist hat es einen angenehm milden Geschmack und enthält viele gesunde Inhaltsstoffe.

Im Gemüsefach des Kühlschrankes ist es 3 - 4 Wochen haltbar. Wenn Sie den Krautkopf nicht auf einmal verarbeiten, schneiden Sie ihn auf keinen Fall in der Mitte durch, denn dann trocknet das Kraut zu sehr an den Schnittstellen aus, verliert Vitamine und schmeckt fad. Schälen Sie deshalb immer die Blätter einzeln ab und schneiden Sie diese dann für die Weiterverarbeitung klein.

Wissenswertes: Kraut gehört zu den wenigen Gemüsesorten, deren Vitamin-C-Gehalt durch das Kochen sogar noch größer wird. Zusätzlich enthält das Weißkraut noch jede Menge Vitamin E, K und Mineralstoffe. Mit seinen Ballaststoffen sorgt das Kraut für ein hohes Sättigungsgefühl und hat dabei aber kaum Kalorien.

Zucchiniauflauf

Zutaten für 2 Personen: 500g Zucchini, 100g Schafkäse, 3 Eier, 2 EL Milch, Salz, Pfeffer, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Zucchini grob raspeln und fest ausdrücken. Schafkäse zerbröckeln und mit Zucchini vermischen. 2 Eier miit 2 EL Olivenöl verquirlen, in die Zucchinimasse einrühren, salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und die Masse einfüllen. Das restliche Ei mit der Milch verquirlen und über den Auflauf gießen. Bei 190 ° C ca. 35 Min. goldbraun backen.

Pasta mit Sommergemüse

Zutaten für 2 Personen: 250g Nudeln, 40g Parmesan, 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 170g Melanzani, 50g Tomaten,60g schwarze Oliven, 3 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, 4 EL Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer
ZUBEREITUNG: Gemüse, Sardellen und Oliven klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gut anrösten, Saft etwas einkochen lassen. miit dem Gemüse mischen, mit frischen räutern, Salz und Pfeffer würzen, mit geraspeltem Parmesan servieren.

Exotische Krautpfanne

Zutaten für 4 Personen: 1 Braunschweigerkraut, 1 Zwiebel, 1--2 Chilischoten, 1 Vanilleschote, 1 Becher Sauerrahm, Salz, etwas Olivenöl
ZUBEREITUNG: raut in feine Streifen schneiden, Zwiebel und Chilischoten fein hacken, Olivenöl erhitzen und Zwiebel darn anschwitzen. Chili und ausgekkratzes Vanillemark untermischen, Kraut zugeben und alles kurz andünsten. Mit Sauerrahm ablöschen, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Mit Reis oder frischem Brot servieren.
TIPP: Passt auch gut zu Fisch und Fleisch.

Fsolen-Gurken-Salat

Zutaten für 2 Personen: 1 Gurke, 300g Fisolen, Salz, Pfeffer, Essig Öl, Dill, Kräuter
ZUBEREITUNG: Gurke in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Fisolen n Salzwasser ca. 10-15 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Essig und Öl verrühren, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Marinade über Gurken und Fisolen gießen und gut vermengen.

Thunfisch-Fenchel-Pastasauce

Zutaten für 4 Personen: 1 Fenchelknolle, 1 Dose Thunfisch natur, 2 Tomaten 2 Zehen Knoblauch, 1 Becher Schlagobers, 1 EL Butter, 2 EL Petersilie, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer
ZUBEREITUNG: Fenchel sehr klein schneiden und in Butter etwas andünsten. Dann die lingeschnittene Tomaten zugeben und mit Obers aufgießen. Köcheln lassen bis der Fenchel weich ist. Thunfisch abgießen, mit dem gepressten noblauch und dem Öl gut „zermantschen", mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu der Fenchel-Tomatensauce geben und gut umrühren. Gehackte Petersilie dazugeben, und mit den Spaghetti vermischen. Dazu passt Salat.

Lauch im Blätterteig

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise: 1 Pkg. Blätterteig, 2 Stangen Lauch, 4 Scheiben Schinken, 4 dickere Scheiben Goudakäse, 1 Ei, 2 EL Milch
ZUBEREITUNG: Blätterteig ausrollen, Luch in 4 gleichmäßig großen Stücke schneiden, in Salzwasser 10 Min. garen und abtropfen lassen. Käsescheiben halbieren, Blätterteig in 4 Teile schneiden, jede zur Hälfte mit Schniken, Käse und Lauch belegen, andere Käsehälfte oben drauf legen, die Teigränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenklappen und gut andrücken. Taschen mit Dotter -Milch-Mischung bestreichen und bei 200! C ca. 20 Min. backen.

ZUCCHINI MELANZANI KRAUT FISOLEN FENCHEL LAUCH

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**