KUNDENBRIEF **KW39**

25.09.- 30.09.2023

die Rübenvielfalt frisch vom Feld in OÖ

Die Rote Rübe, bei uns umgangssprachlich auch Rauna genannt, ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Beim Biohof Achleitner am Feld werden Rote Rüben, Goldrüben „Wintersonne“ und die Rote-Rüben-Rarität „Chioggia“ gezogen.
Rote Rüben haben eine **positive Wirkung auf unseren Organismus**. Der natürlich hohe Nitratgehalt sorgt für eine blutdrucksenkende Wirkung. Zudem enthalten sie eine bedeutende Menge an Vital- und Mineralstoffen. Das macht sie zu wertvollen Energiespendern.
Verwendungstipp: Für ein spätsommerliches Eis die Roten Rüben kochen, mit Joghurt pürieren, mit Orangensaft, Hollersaft und Mascarpone verrühren und einfrieren.
Lagerung: In ein feuchtes Tuch eingewickelt, halten sich die Knollen zwei bis drei Wochen im Kühlschrank. Je länger die Lagerung, desto mehr Vitamine gehen verloren. Zur Bevorratung können sie auch eingefroren, eingekocht oder fermentiert werden.

Goldrübe

Ähnlich wie die Chioggia-Rübe ist auch sie milder als ihre rote Schwester. Ihr goldgelbes Fruchtfleisch gibt Suppen, Pürees, Aufstrichen und Carpaccios eine schöne Farbnote.

Rote Rübe CHIOGGIA

Die Rarität schmeckt milder als ihre dunklen Verwandten. Ihre schöne Farbmarmorierung kommt beim Rohgenuss zur Geltung. Beim Kochen verliert sie ihr weiß-rotes Ringelmuster und wird rosarot.

Rote Rübe

Betanin gibt der Rübe ihre rote Farbe. Es handelt sich um ein Antioxidans, das freie Radikale bekämpft. Die Rote Rübe gibt Pürees, Suppen und Eintöpfen einen kräftigen Geschmack.

Endivie hat wieder Saison

Bittersalate, wie der leicht bittere Endiviensalat, haben in den kühlen Monaten wieder Saison und sind gerade durch **die in ihnen erhaltenen Senföle besonders gesund für das Immunsystem und das gesamte Darm-Mikrobiom.**

Bitterstoffe sorgen nicht nur für Vitalität, sie unterstützen auch unsere Gesundheit. Sie **fördern nicht nur Leber und Galle, stimulieren Magensäfte und helfen beim Entsäuern, senken Cholesterin sowie hohen Blutdruck und bringen das Immunsystem auf Trab.**

Früher umfasste unsere Ernährung eine Vielzahl an bitterstoffhaltigem Wurzelgemüse, Blattgemüse und Wildpflanzen. Heute sind wir an Bitterstoffe oft nicht mehr gewöhnt, doch die richtige Verwendung lässt uns diese wertvollen Helfer ganz leicht wieder in unseren Essalltag integrieren.

Die Endivie kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird schon seit der Antike als Wintersalate geschätzt.
Die leuchtend grünen Blätter werden vorwiegend roh und in Streifen geschnitten als Salat gegessen. Auch als warmer Salat mit Speckwürfeln und Erdäpfeln ist er köstlich.

Selleriegratin

Zutaten für 2-3 Personen als Beilage: 1 Sellerieknolle, 200 g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, ⅛ l Sauerrahm, 1/16 l süßen Rahm, Salz, Pfeffer, 40 g geriebener Bergkäse, Butter für die Form
ZUBEREITUNG: Backofen auf 175°C vorheizen. Kartoffeln und Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter ausstreichen, Gemüsescheiben abwechselnd in die Form schichten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden und darüber streuen. Sauerrahm und süßen Rahm mischen, darüber gießen, mit Käse bestreuen und bei 175°C ca. 45 Min. backen.

Lauch-Thunfisch-Spaghetti

Zutaten für 2 Personen: 200 g Spaghetti, 500 g Lauch, 1 Zwiebel, ca. 200 g Thunfisch naturell, 2 EL kleine Kapern, 2 EL Frischkäse, Salz, Pfeffer, Olivenöl, etwas Gemüsebrühe (ca. 50ml), frisch geriebener Parmesan
ZUBEREITUNG: Lauch der Länge nach in dünne Streifen schneiden (wie Spaghetti). Zwiebel fein hacken, in Oliven anschwitzen, Thunfisch und Gemüsebrühe zugeben, 5 Minuten garen, mit dem Stabmixer pürieren, Frischkäse und Kapern untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten. Spaghetti in Salzwasser kochen, etwa 3 Minuten vor Garzeitende die Lauchstreifen zu den Spaghetti geben und mitkochen, abgießen und abtropfen lassen, mit der Thunfischsauce vermischen, evt. nochmals erwärmen, mit Parmesan bestreuen.

Goldrüben-Linsensalat warm

Zutaten für 3 Personen: 200g Linsen, 1 Zwiebel, 300g Goldrüben, 1Knoblauchzehe, 1/2 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 1 Prise gemahlener Pfeffer, 2 TL frische Kräuter aus dem Garten (Schnittlauch, Petersilie,...)
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch schälen. Letzteren hacken, Zwiebel in feine Scheiben schneiden und die Goldrüben fein würfeln. In einer Schüssel Goldrüben, Knoblauch und Zwiebel mit 1 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 20-30 Min. im vorgeheizten Ofen garen. Währenddessen Linsen in einem kleinen Topf mit 350 ml Wasser ca. 20 Min. weich kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer großen Schüssel Linsen mit Balsamico-Essig, Honig und 1 EL Olivenöl vermischen. Danach das Ofengemüse und die gehackten Kräuter untermischen. Salat auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Grillkäse warm servieren.

Sauerkrautstrudel

Zutaten für 3-4 Personen: 1 Pkg. Strudelblätter (100g), ½ kg Sauerkraut, 10-15 dag Speck gewürfelt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 versprudeltes Ei zum Bestreichen
ZUBEREITUNG: Sauerkraut ein paar Mal durchschneiden; Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, anrösten. Den gewürfelten Speck dazugeben und mitrösten. Ein Teigblatt ausbreiten, mit Butter beträufeln, das zweite Teigblatt darüberlegen und auch mit Butter beträufeln. Sauerkraut auf das vordere Drittel der Teigfläche geben, Speck darauf verteilen, den Strudel einrollen, mit Ei bestreichen und 20-25 Min. bei ca. 180°C backen.

Zucchini Cordon Bleu

Zutaten für 4 Personen: 600 g Zucchini, 120 g Bergkäse, 120 g Putenschinken, 40 g Mehl, 2-3 Eier, 20 g geriebener Parmesan, Kräutersalz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Schinken und Bergkäse in Scheiben schneiden. Zucchini wie Taschen schneiden, d.h. der Länge nach gut 1 cm dicke Scheiben abschneiden, diese einmal der Länge nach einschneiden , dabei nicht ganz durchschneiden, damit eine Tasche entsteht. Schinken und Käse einlegen. Eier verquirlen und mit Parmesan gut vermischen. Zucchini mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen, in Mehl wenden und in die Eimischung einlegen. In heißem Öl beidseitig goldbraun braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Endiviensalat mit Nüsse und Birnen

Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Endiviensalat, 2 Birnen, 150 g Walnusskerne, 2 EL Balsamico, 1 EL Birnensaft, 3 EL Walnussöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle
ZUBEREITUNG: Endiviensalat in feine Streifen schneiden, waschen und trocknen. Die Birnen schälen, entkernen und würfeln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für das Dressing Balsamico, Birnensaft, Nussöl, Salz und Pfeffer mischen.
Die Endivienstreifen und die Birnen mischen. Das Dressing darübergeben. Die Nüsse darüberstreuen und den Salat servieren.

SELLERIE SAUERKRAUT PORREE ZUCCHINI GOLDRÜBEN ENDIVIE

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