09.10.- 14.10.2023



CHERIMOYA - WISSENSSWERTES



Für all jene, die diese Frucht nicht kennen,

Die Cherimoya hat jetzt Saison. Sie gehört zu den Winterfrüchten und wird bis zum Februar geerntet.

Das Fruchtfleisch einer Cherimoya schmeckt weich, zart, leicht süßlich und hat ein feines Aroma welches an eine Mischung von Banane, Ananas und Zimt erinnert.

Man isst sie am besten pur und roh, nachdem man sie gründlich unter fließendem Wasser gereinigt hat. Man schneidet sie in der Mitte auf, beträuftelt die Oberflächen mit Zitronensaft und löffelt sie aus der Schale. Die Schale der Frucht ist essbar, die großen Kerne im Innern der Frucht sind es nicht.

Die GARTLERSAISON geht zu Ende.....

die letzten Arbeiten im Garten beginnen und aus der Gartlerkiste wird **ab der** nächsten Woche automatisch "die Bunte Kiste".





LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 43

Donnerstag, 26.10.2023 ist Nationalfeiertag

es verschieben sich daher die

Montag-Mittwoch-Lieferungen bleiben wie gehabt Donnerstag-Lieferungen auf Freitag Freitag-Lieferungen bleiben



MEINE absoluten Lieblingssalate um diese Jahreszeit

Bitterstoffe habenviele Vorzüge, u.a. fürs Immunsystem und beim Entsäuern des Körpers. Umfasste früher unsere Ernährung eine Vielzahl an bitterstoffhaltigen Wildpflanzen, so sind wir heute kaum mehr an Bitterstoffe gewöhnt. Viele antivirale, antibakterielle und antifungizide Heilpflanzen enthalten Bitterstoffe. Gerade in den Wintermonaten sind diese besonders wertvoll.

Beide Salate mit Erdäpfeln gemischt und mit Obst wie Äpfeln, Birnen, Trauben oder Orangen schmeckt er besonders gut. Joghurt und Honig mildern seine Bitterstoffe.



Wok Gemüüse mit Hühnerfleisch



Zutaten für 4 Personen: 400 g Weißkraut, 3 Karotten, 1 Stange Porree, 3 EL Sesamöl, 3 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 280 g Hühnerfleisch, Sesamöl, 50 g Sesam

ZUBEREITUNG: Weißkraut putzen, waschen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Porree putzen und waschen und in Ringe schneiden. Anschließend Öl im Wok erhitzen und Kraut und Karotten darin ca. 5 Minuten braten, anschließend die Porree-Ringe dazugeben. Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden und würzen. Gemüse aus der Pfanne geben, danach das Fleisch kurz anbraten und unter das Gemüse heben. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen. Weißkraut-Wok-Gemüse in Schalen anrichten und mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis besonders gut.

Kohlrabi-Schinken-Toast



Zutaten für 2 Personen: 4 Scheiben Toastbrot, Butter zum Bestreichen, 1 Kohlrabi (ca. 200 g), 1 dicke Scheibe Schinken (ca. 100 g) und 1 Scheibe Bergkäse (ca. 100 g), Salz, Pfeffer, Chilipulver (wer mag)

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen und in Stäbchen schneiden, Schinken und Käse ebenfalls in Stäbchen schneiden. Kohlrabi in Salzwasser bissfest garen. Brot mit etwas Butter bestreichen. Kohlrabi, Schinken und Käse auf dem Toastbrot verteilen. Mit Pfeffer oder Chili bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen auf 200°C ca. 10 Min. backen.

Brokkolipasta

Zutaten für 2 Personen: 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 400 g Brokkoli, 4 Stiele Petersilie, 180 g Muschelnudeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 25 g Sultaninen, 1 TL Bio-Zitronenschale, fein geriebene, 1 Spritzer Zitronensaft, Chiliflocken getrocknet, Parmesan, frisch gerieben

ZUBEREITUNG: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Nudeln al dente kochen und 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Ca. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen lassen. Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Öl-Mischung vermengen. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Sellerie-Karotten-Suppe cremig



Zutaten für 4 Personen: 4 Karotten, 500 g Sellerieknolle, 1 kl. Zwiebel, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Currypulver, 1 Lorbeerblatt, 200 ml Sahne, 50 g Speck, 1 l Gemüsebrühe ZUBEREITUNG: Zwiebel, Karotten und Sellerie schälen und fein würfelig schneiden. Butter erhitzen, Gemüsestücke darin andünsten. Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Lorbeerblatt würzen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen, Gemüse pürieren, die 100 ml Sahne einrühren und nochmals abschmecken. Speck würfelig schneiden und kurz anbraten. Restliche Sahne aufschlagen. Suppe mit einem Klecks

Gemüsepfanne



Zutaten: Pak Choi, Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Sojasauce, Olivenöl, Apfelsaft

ZUBEREITUNG: Pak Choi waschen, die Stiele und Blätter quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Karotten waschen und stiften, dazu Zwiebeln vierteln. Alles Gemüse in Olivenöl andünsten bis die Zwiebeln leicht braun werden. Den fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Etwas Apfelsaft angießen und alles bissfest garen. Dazu passt wunderbar ein Naturreis oder eine Mischung aus Naturreis und Linsen.

Buntes Gemüserisotto

Sahne und Speckwürfel servieren.



Zutaten für 2 Personen: 250g buntes Gemüse nach Geschmack bzw. Vorrat (Kohlrabi, Goldrüben, Karotten, Pilze, etc.), 200g Risottoreis, 1 kl. Zwiebel, 1 Glas Weißwein, 2 EL Öl, 1 TL Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 10g geriebener Parmesan, 750ml Gemüsebrühe, Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG: Gemüse/Pilze waschen, putzen und ebenso wie die Zwiebel klein schneiden. Diese in wenig Öl andünsten, den Reis beimengen, mit Weißwein aufgießen und unter oftmaligem Rühren garen lassen. Dabei nach und nach die Gemüsebrühe bzw. Wasser beigeben. Anschließend Gemüse untermengen, salzen und weiter dünsten, bis Reis und Gemüse bissfest sind. Mit Butter und geriebenem Parmesan abschmecken und mit Kräutern dekoriert servieren.