

WECHSEL BEI BIOMITTER



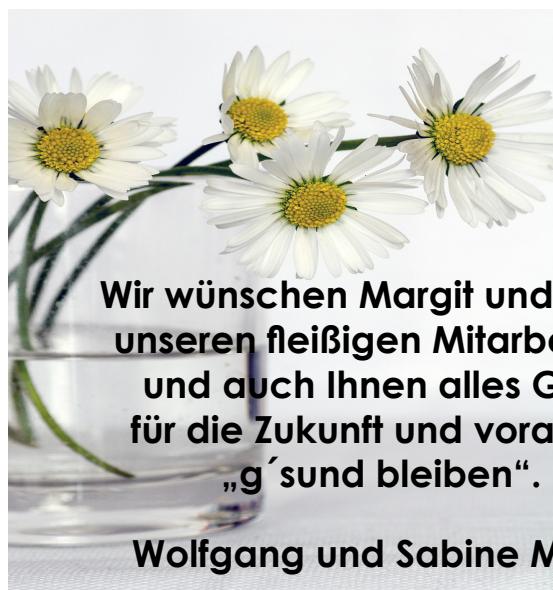
Mit einem lachenden und auch einen weinenden Auge verabschieden wir, Wolfgang und Sabine Mitter uns nach 22 Jahren von der Biomitter Kiste und treten nun ab November unseren wohlverdienten Ruhestand an. Mal sehen, wie lange wir es schaffen, das süsse „Nichtstun“ zu genießen.

Nach dieser langen Zeit, mit vielen Höhen und auch einigen Tiefen, die wir mit Ihnen verbringen durften, sagen wir **VIELEN DANK für Ihre Treue, Ihr Verständnis wenn mal etwas daneben gegangen ist:**

Aber die gute Nachricht ist, ES GEHT WEITER mit der Biomitter Kiste und wir freuen uns, wenn Sie auch weiterhin Biomitter treu bleiben,

NEU wir der Betrieb von Margit Eisler und Horst Mitter weitergeführt, die sich, zusammen mit unserem Personal um Ihre Lieferungen, Wünsche, und Anregungen gerne annehmen werden. Für Sie ändert sich rein gar nichts, es läuft wie bisher alles gleich.

Gerne stellen sich ihre neuen Ansprechpartner, Margit und Horst, vom Biobauernhof Breitenfurt, selber auf einem der nächsten Kundenbrief vor.



Wir wünschen Margit und Horst, unseren fleißigen Mitarbeitern und auch Ihnen alles Gute für die Zukunft und vorallem „g´ sund bleiben“.

Wolfgang und Sabine Mitter

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 44

Mittwoch, 01.11.2023 ist ein Feiertag

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

Montag-Dienstag Lieferungen bleiben wie gehabt

**Mittwoch-Lieferungen auf Donnerstag
Donnerstag und Freitag-Lieferungen am Freitag**

Diese Woche im Kisterl

Butterkohl ist eine wenig bekannte Gemüse-Spezialität mit feinem Geschmack und sehr zarten, geknitterten Blättern. Er schmeckt mildwürzig und hat eine lockere Struktur. Außerdem riecht er nicht bei der Zubereitung und hat kaum blähende Eigenschaften. In der Zubereitung von den abgezogenen Blättern die harten Mittelrippen keilförmig ausschneiden.



Butterkohl Grundrezept



Zutaten: 1 Butterkohl, 1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, etwas Zucker, Salz, 1/2 Chilischote (optional)

ZUBEREITUNG: Die Blätter vom harten Strunk des Butterkohls trennen und gut waschen. Die Butterkohlblätter in kochendes Salzwasser geben, Herd ausschalten und ca. 2 Min. ziehen lassen. Blätter herausnehmen, abtropfen lassen und trocken tupfe. Zwiebel und Chilischote klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca. 3 Min. anschwitzen lassen. Butterkohlblätter sowie Salz und Zucker hinzugeben, und für 7-10 Min. braten, bis einige Kohlblätter bereits etwas dunkler geworden sind. Nochmals abschmecken, passt gut zu Kartoffelknödel, Bratlinge oder auch Schupfnudeln.

Spaghetti mit Sesam-Butterkohl



Zutaten für 2 Personen: 200 g Spaghetti, 200 g Butterkohl, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Schlagobers, Sojasauce, Sesamöl, 1 EL Sesam

ZUBEREITUNG: Spaghetti al dente kochen. Butterkohlblätter abzupfen, waschen und grob hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Butterkohl darin kräftig anbraten. Knoblauchzehe dazu pressen, mit Sojasauce abschmecken und etwas einköcheln lassen. Dann Schlagobers dazugeben. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er duftet. Dann in den Butterkohl geben und alles mit dem Sesamöl abschmecken. Spaghetti abtropfen und kurz mit dem Butterkohl vermengen.

Melanzaniauflauf mit Ziegenkäse



Zutaten für 2 Personen: 90 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Öl, 250 g Langkornreis, 750 ml klare Gemüsesuppe, 300 g Melanzani, 150 g Champignons, 350 g Tomaten, 250 g Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel, Knoblauchzehe fein schneiden, in 1 EL Öl glasig dünsten, Langkornreis beigeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 25 Minuten dünsten. Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und beidseitig anbraten. Reis in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben, Melanzani und Champignons auf dem Reis verteilen. Tomaten und Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf die Champignons geben. Bei 160 °C ca. 25 Minuten im Rohr backen und mit Salat servieren.

Mangold mit Zitronenreis



Zutaten für 2 Personen: 2 Portionen Reis, 1 Bund Mangold (ca. 400 g), 1 Bio Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe oder Weißwein, 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Reis kochen. Mangold gründlich waschen, die Stiele vom Blatt abschneiden und separat klein schneiden, das Blattgrün in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben aufschneiden. Zitrone mit heißem Wasser waschen, von der Schale Zesten ziehen und von einer halben Zitrone den Saft auspressen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Zitronenschale und Mangoldstiele hineingeben und alles kurz anbraten. Mangoldblätter dazu geben mit Flüssigkeit ablöschen und ca. 4-5 Min. mit Deckel köcheln lassen, bis der Mangold schön zusammengefallen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensaft mit den restlichen 2 EL Olivenöl mixen und damit den Reis abschmecken. Nur so viel Zitronenöl verwenden, bis der gewünschte Grad an Säure erreicht ist. Reis und Mangold heiß servieren.

Sellerie-Karotten-Strudel



Zutaten: 1 Blätterteig, 100 g Butter, 2 Eier, 300 g Karotten, 300 g Sellerie, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskatnuss, 150 g Topfen, etwas Butter zum Bestreichen, etwas Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen, Backpapier auf das Backblech geben. Karotten und Sellerie schälen und fein reiben. Dann aus Ei, Butter, Topfen, Salz, Muskatnuss und Pfeffer einen Abrieb rühren und mit dem Gemüse gut vermischen. Teig ausrollen und 2/3 Drittel mit der Masse bestreichen, zusammenrollen und auf das Blech legen. Mit zerlassener Butter bestreichen und Sesam darüberstreuen. Für ca. 35 Minuten im Rohr backen.

Pastinaken-Erdäpfel-Suppe



Zutaten für 2 Personen: 2 große Kartoffeln, 2 größere Pastinaken, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 l Gemüsebrühe, 1/8 l Rahm, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

ZUBEREITUNG: Kurkuma, Muskatnuss Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Knoblauch kurz mitrösten, Gemüse zugeben, durchrühren, mit Gemüsebrühe löschen, 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Suppe würzen, mit Rahm verfeinern, mit dem Pürierstab cremig pürieren.