



KW 43 - 21.10.- 27.10.2024

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Herbst

Astronomisch beginnt er mit dem Herbst-Äquinoktium; (man spricht auch vom **Equinox oder der Tag-und-Nacht-Gleiche**): auf der Nordhemisphäre am **22. oder 23. September**, auf der Südhemisphäre am **20. März** oder in der Nacht zum **21. März** und endet mit der Wintersonnenwende (**21. oder 22. Dezember** auf der Nordhalbkugel, bzw. am **21. Juni** im Süden).

Das Wort **Herbst** hat sprachgeschichtlich denselben Ursprung wie das englische Wort harvest „Ernte(zeit)“ Beide gehen über urgermanisch harbistaz auf eine **urindogermanische** Wurzel *kerp- „pflücken, ernten“ zurück



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 44 (28.10.-03.11.)

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

Freitag-Lieferungen werden am Donnerstag (31.10) zugestellt,
daher verfrüht sich der Bestellschluss auf Montag 12 Uhr.



Chinakohlstrudel mit Erdäpfeln

Zutaten:

1 Chinakohl
400 g Erdäpfel
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Kümmel (optional)
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Strudelteig
Milch zum Bestreichen
2 EL Semmelbrösel



Chinakohl:

Herkunft: Chinakohl stammt ursprünglich aus Ostasien, insbesondere China, und wird dort seit Jahrhunderten kultiviert.

Nährstoffe: Chinakohl ist reich an Vitamin C, Vitamin K und Folsäure, aber kalorienarm.

Leichter Geschmack: Er hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack und ist weniger intensiv als Weißkohl oder Rotkohl.

Vielseitigkeit: Chinakohl eignet sich sowohl für Rohkostsalate als auch für warme Gerichte wie Suppen, Pfannengerichte und Eintöpfe.

Zubereitung:

Erdäpfel kochen: Erdäpfel schälen, in Salzwasser weich kochen, abgießen und grob zerdrücken.

Chinakohl anbraten: Chinakohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten, dann den Chinakohl hinzufügen. Mit Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und für etwa 5-7 Minuten mitbraten.

Füllung vorbereiten: Die gebratenen Chinakohlstreifen mit den zerdrückten Erdäpfeln vermengen und abschmecken.

Strudel füllen: Strudelteig auf einem Tuch auslegen, mit Milch bestreichen, die Füllung auf dem unteren Drittel verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen und aufrollen.

Backen: Den Strudel auf ein Backblech legen, erneut mit Milch bestreichen und bei 180°C für 30-40 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!

**Liebe Kundinnen und Kunden,
bitte beachten Sie, dass die Gartlerkiste nur noch bis Ende der
Kalenderwoche 44 erhältlich ist.**