



KW 44 - 28.10.- 03.11.2024

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Meyer-Zitronen (Citrus Meyeri)

gehören zur Familie der Zitrusfrüchte und sind eine Kreuzung zwischen einer normalen Zitrone und einer Mandarine oder Orange. Die Frucht ist tiefgelb bis orange gefärbt sowie kleiner und runder als eine herkömmliche Zitrone.

Der erstaunlichste Teil der Frucht ist die weiche Schale, die süßer als das Fruchtfleisch ist. Sie hat einen blumigen Geschmack mit einem Hauch von Honig und Thymian, sodass sie hervorragend zum Verzehr geeignet ist. In geriebener Form oder in dünnen Scheiben geschnitten peppt die Schale viele Speisen auf.

Die **Zitronenbäume Citrus Meyeri** wachsen kompakt und erreichen eine maximale Höhe von drei bis vier Metern. Die Bäume blühen das ganze Jahr hindurch, gedeihen gut als Zierpflanze in Töpfen und tolerieren auch gelegentlichen, leichten Frost.



Neuigkeiten vom Mauracher Hof:

aufgrund vieler Kundenanfragen, haben wir uns entschieden das Mauracher Tiroler Brot und auch das Dinkelbrot PUR wieder ins Sortiment aufzunehmen.

Jedoch jeweils mit einer kleinen Abänderung.

Maurachers Tirolerbrot 800g

Das Tirolerbrot bekommt ein neues Gewicht, um auch auf die kleineren Haushalte Rücksicht zu nehmen.

Dinkelbrot PUR Vollkorn

Das Dinkelbrot PUR wird nun bekömmlicher durch einen höheren Sauerteiganteil und Flohsamenschalen.

Ab dem 30. Oktober 2024 bestellbar.

Wir freuen uns auf eure Bestellung!

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.



Pastinaken-Pastete mit karamellisierten Zwiebeln

Zutaten:

Für die Pastete:

- 500 g Pastinaken, geschält und in Stücke geschnitten
- 2 Erdäpfel, geschält und gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL frischer Thymian oder Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die karamellisierten Zwiebeln:

- 2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Pastinaken und Erdäpfel kochen, bis sie weich sind (ca. 15 Min.).

Zwiebeln karamellisieren: In einer Pfanne mit Öl Zwiebelringe bei mittlerer Hitze anbraten. Ahornsirup und Balsamico-Essig hinzufügen und weiterkochen, bis sie karamellisiert sind (ca. 20 Min.).

Pastetenmasse: Gekochte Pastinaken, Erdäpfel, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Walnüsse und Kräuter in einer Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backen: Masse in eine Kastenform füllen und bei 180°C für 25-30 Min. backen.

Servieren: Mit den karamellisierten Zwiebeln und gehackten Walnüssen garnieren.

Pastinaken:

Nährstoffreich: Pastinaken sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und Folsäure.

Süßlich-nussiger Geschmack: Sie haben einen leicht süßlichen und nussigen Geschmack, besonders nach dem Kochen oder Rösten.

Wintergemüse: Pastinaken sind ein typisches Wintergemüse und werden oft nach dem ersten Frost geerntet, was ihren Geschmack intensiviert.

Vielseitig einsetzbar: Sie eignen sich für Suppen, Pürees, Ofengerichte oder als Beilage.



Guten Appetit!