



KW 51 - 16.12.- 22.12.2024

**bio  
mitter**  
...bringt's

## S' BIOBLATTL

Bitte beachten Sie unsere

### **Liefertagverschiebungen im Dez. 2024 und im Jänner 2025.**

In der Weihnachtswoche bleiben die Montag - und Dienstaglieferungen gleich.

Die **Mittwoch - , Donnerstag - und Freitaglieferungen** werden alle  
am **Dienstag 24.12.2024 vormittags** zugestellt!!!  
(Bestellschluss ist Do, 19.12.24, 12 Uhr!)

In der ersten Jännerwoche verschieben sich nur die  
**Mittwochliefereien auf Dienstag 31.12.2024.**

In der zweiten Jännerwoche verschieben sich die **Montaglieferungen auf Dienstag  
7.1.2025 und die Dienstaglieferungen auf Mittwoch 8.1.2025.**

**Wir wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit  
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**





## Winterliches Gemüsegratin mit Haselnusskruste

### Zutaten:

400 g Süßkartoffeln  
300 g Pastinaken  
300 g Karotten  
200 g Kohlsprossen  
200 ml Schlagobers  
100 ml Milch  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Muskatnuss,  
Salz und Pfeffer  
50 g gemahlene  
Haselnüsse  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Olivenöl  
Frischer Thymian oder Rosmarin



### Zubereitung:

**Vorbereitung:** Backofen auf 180 °C vorheizen, Auflaufform einfetten. Gemüse (Süßkartoffeln, Pastinaken, Karotten, Kohlsprossen) putzen, in Scheiben schneiden, 5 Min. blanchieren.

**Soße:** Schlagobers und Milch mit gehacktem Knoblauch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer aufkochen.

**Gratin schichten:** Gemüse in die Form geben, Soße darüber gießen.

**Haselnusskruste:** Gemahlene Haselnüsse, Semmelbrösel, Olivenöl mischen, auf das Gratin streuen.

**Backen:** Im Ofen 25–30 Min. goldbraun backen, mit frischen Kräutern garnieren.

**Guten Appetit!**

### Pastinake

**Geschmack:** Süßlich, leicht nussig, Frost macht sie süßer: Pastinaken werden oft erst nach dem ersten Frost geerntet, da die Kälte die Stärke in Zucker umwandelt und sie dadurch noch aromatischer macht.

**Heilpflanze im Mittelalter:** Früher wurden Pastinaken als Heilmittel genutzt, da man ihnen eine beruhigende Wirkung auf den Magen und die Verdauung zuschrieb.

**Vielseitig wie Kartoffeln:** Vor der Einführung der Kartoffel waren Pastinaken in Europa ein Hauptnahrungsmittel und wurden ähnlich wie Kartoffeln gekocht, püriert oder gebraten.

**Natürlicher Zuckerlieferant:** Im 18. Jahrhundert wurden Pastinaken als Zuckeralternative verwendet, da sie von Natur aus eine hohe Süße haben.