



KW 7 - 10.02.- 16.02.2025

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

S' BIOBLATTL

Wir bauen neue Hochbeete!

Schon längere Zeit haben wir vor aus Einwegpaletten, die sich über die Jahre bei uns angesammelt haben, Hochbeete zu bauen.

Nun ist es soweit! Die fertigen Holzgestelle werden mit einem Vlies innen ummantelt, und dann schichtweise mit Holzresten, altem Heu, Pferdemist und als oberste Schicht fertigem Kompost befüllt.

Was wir dann darauf pflanzen werden ist noch nicht fix. Horst meint Kräuter, ich bin für Erdäpfel, und Julia findet Zucchini eigentlich passend.

Wir werden Euch auf dem Laufenden halten.....



Energiespartipp:

Nur zur Erinnerung, denn eigentlich wissen wir das eh alle: Manchmal ist man zu schnell, hat andere Sachen im Kopf, oder ist schlichtweg zu faul einen Deckel auf das Reindl zu geben. Es zahlt sich aber aus! Denn kochen mit Deckel spart 65% Strom.

(Ich nehme mich gerade selber an der Nase)



Sauerkraut-Schupfnudeln mit Räuchertofu

Zutaten:

250 g Schupfnudeln
200 g Sauerkraut
100 g Räuchertofu
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
½ TL Kümmel (optional)
½ TL Paprikapulver
Salz & Pfeffer nach Geschmack



Sauerkraut

Reich an Vitamin C: Sauerkraut war früher ein wichtiges Lebensmittel auf langen Seereisen, da es Skorbut (Vitamin-C-Mangel) verhinderte.

Probiotisch und gut für die Verdauung:

Durch die Milchsäuregärung enthält Sauerkraut gesunde Bakterien, die die Darmflora unterstützen.

Lange haltbar: Sauerkraut wurde ursprünglich zur Konservierung von Kohl erfunden und kann ungeöffnet monatelang aufbewahrt werden.

Kalorienarm, aber nährstoffreich: Mit nur etwa 20 Kalorien pro 100 g liefert Sauerkraut viele Ballaststoffe, Vitamin K und Eisen.

Zubereitung:

- **Vorbereitung:** Zwiebel schälen und fein würfeln, Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- **Tofu anbraten:** Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu goldbraun anbraten.
- **Zwiebeln und Sauerkraut dazugeben:** Zwiebeln mit in die Pfanne geben und glasig anbraten. Dann das Sauerkraut, Kümmel und Paprikapulver hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
- **Schupfnudeln anbraten:** Schupfnudeln dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 5–10 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
- **Abschmecken:** Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!