



Unsere Biowichtel-Mannschaft heißt Sie im neuen Jahr herzlich willkommen ! Frisch und fröhlich packen sie täglich Ihre Kisterl.

### Rezept für ein glückliches Jahr

Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht. Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor. Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, 1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt. Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleinen Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer guten erquickenden Tasse Tee.

(Catharina Elisabeth Goethe)

### Schweinefleischangebot

Auslieferung in KW04 (21.01.-25.01.2019)  
Bestellschluss: 14.01.2019

<a href="#">Schw. Schnitzel geschnitten 2 Stk. ca. 300g</a>	€ 29,98/kg
<a href="#">Schw. Schnitzel geschnitten 5 Stk. ca. 750g</a>	€ 29,98/kg
<a href="#">Schw. Schitzel ganz ca. 500g</a>	€ 29,50/kg
<a href="#">Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g</a>	€ 32,98/kg
<a href="#">Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g</a>	€ 32,98/kg
<a href="#">Schw. Schopf geschn. 2 Stk. ca. 350g</a>	€ 24,98/kg
<a href="#">Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g</a>	€ 45,40/kg

### Rindfleischangebot

Auslieferung in KW05 (28.01.-01.02.2019)  
Bestellschluss: 21.01.2019

<a href="#">Rinder Beried geschn. 2 Stk. ca. 400g</a>	€ 49,98/kg
<a href="#">Rinder Beiried im Ganzen ca. 600g</a>	€ 49,98/kg
<a href="#">Rinder Schnitzel geschn. 2 Stk. ca. 350g</a>	€ 30,95/kg
<a href="#">Rinder Schnitzel geschn. 5 Stk. ca. 850g</a>	€ 30,95/kg
<a href="#">Rinder Rostbraten im Ganzen ca. 500g</a>	€ 37,70/kg
<a href="#">Rinder Tafelspitz ca. 750g</a>	€ 38,60/kg
<a href="#">Rinder Gulasch geschn. ca. 500g</a>	€ 22,90/kg

Kohlgemüse ist DIE Antwort für all jene, die nach regionalen, saisonalen Produkten im Winter fragen!

Manchmal hat Kohlgemüse noch immer ein eher schlechtes Image und gilt als "Arme-Leute-Essen", dabei hat es so viel zu bieten!

Alle Kohlgemüse (Kohl, Weiß- und Rotkraut, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, ...) sind kalorienarm und ausgesprochen gesund. Sie enthalten eine große Menge an Vitamin C und jede Menge Folsäure, Kalium, Magnesium. Der typische Geschmack und Geruch, beruht auf den so genannten Glucosinolaten. Diese bioaktiven Substanzen reduzieren das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, wie zahlreiche medizinische Studien belegen. Wer etwas Kümmel, Fenchel, Anis oder Koriander mitkocht (ob ganz oder gemahlen) kann der blähenden Wirkung des Kohlgemüses entgegenwirken und es problemlos genießen.

Wichtig! Kohlgemüse nur kurz, also ca. 5 - 10 Min. kochen, so behält es all seine gesunden Inhaltsstoffe und vor allem seinen guten Geschmack.

### Vegane Kohlrabischnitzel

Zutaten für 2 Personen: 1 Kohlrabi, 1 TL Senf, Semmelbrösel zum Panieren, 1 Porree, 1 EL Kräuter, Salz, Pfeffer, etwas Margarine, 2-3 EL Hafersahne (oder Sojasahne), Muskat

Zubereitung: Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf beiden Seiten dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Semmelbrösel darüber geben und leicht andrücken. Kohlrabischnitzel von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Porree in Streifen schneiden und in der Margarine anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und bei reduzierter Hitze ca. 5 Min. garen. Hafersahne dazu geben und mit Muskat abschmecken. Schnitzel mit Porreesauce anrichten und mit Erdäpfel servieren.



**INFO**  
Kohlrabi liefert uns reichlich Vitamin C und schützt uns vor Erkältungen!

Nicht vergessen, die Blätter nützuessen: Die Blätter haben nämlich mehr Vitalstoffe als die Knolle. (doppelt soviel Vitamin C und 10 mal soviel Eisen und Calcium!)

### Weißkraut-Wok

Zutaten für 2 Portionen: 200 g Weißkraut, ½ Paprika, 50 g Lauch, ½ Zwiebel, 120 g Karotten, Knoblauch, 3 EL Öl, 6 EL Sojasauce, Curry, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Kraut und Paprika in feine Streifen, Lauch in Ringe Karotten in Stifte, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. 1 EL Öl erhitzen und das Gemüse portionsweise darin anbraten. Curry, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitbraten. Mit Sojasauce und 100 ml Wasser ablöschen. Ca. 5 Min. auf mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dazu Basmati Reis servieren.

### Sellerie-Apfel-Püree pikant

Zutaten für 4 Portionen: 600g Knollensellerie, 1 Apfel, 4 EL Schlagobers oder Sojacreme, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Wasser

Zubereitung: Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls würfelig schneiden. Apfel- und Selleriewürfel mit etwas Salz in einen Topf geben, so viel Wasser hinzufügen, dass die Zutaten knapp bis zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt einmal aufkochen, dann ca. 20 Min. bei kleiner Hitze kochen. Wasser abgießen, vom Herd nehmen und kurz ausdampfen lassen. Mit dem Pürierstab fein mixen. Schlagobers oder Sojacreme gemeinsam mit der Butter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und servieren. TIPP: Harmoniert besonders gut zu Fisch- und Pilzgerichten.

### Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten für 2 Personen: 1-2 Kohlrabi, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL Sauerrahm, 100 g Joghurt, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenkerne, Pfeffer, n. B. Dill und Petersilie (gehackt)

Zubereitung: Rahm mit Joghurt und gehackten Kräutern zu einer Soße rühren und mit den Gewürzen nach Bedarf abschmecken. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, zusammen mit dem Apfel würfeln. Alles mit der Sauce vermengen. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten und über den Salat geben.

### Krautsalat mit heißer Marinade

Zutaten für 4 Personen: 1 Weißkraut, 1 Paprika, 2 Karotten, 1 Zwiebel Dressing: ¾ Tasse Essig, ½ Tasse Öl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kraut vierteln, den harten Strunk keilförmig herauschneiden und in feine Streifen schneiden (geht am besten mit einer Brotmaschine). Paprika in Streifen schneiden. Karotten fein raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles in einer großen Glasschüssel mischen. Alle Zutaten für das Dressing in einem Topf aufkochen und heiß über den Salat gießen.

### Sellerie-Karotten-Laibchen

Zutaten für 4 Personen: ½ kg Sellerie, 3 Karotten, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, gepresst, 2 EL Öl, 2 altbackene Semmeln oder Vollkornbrötchen, ½ Tasse Milch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, Dill, frisch

Zubereitung: Sellerie und Karotten grob reiben, Zwiebel fein hacken. Gemüse mit Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Semmeln in Milch einweichen und etwas ausdrücken. Dann alles zusammen gut vermischen. Laibchen formen und bei leichter Hitze langsam in Olivenöl braten. Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Salat.

### Topinambur-Suppe mit Häubchen

Zutaten für 4 Portionen: 300g Topinambur, ½ Zwiebel, 1 Karotte, ¼ Knollensellerie, 1 EL Butter, 1 Schuss Weißwein, 400ml Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, etwas Petersilie, 100 ml Schlagobers

Zubereitung: Gemüse würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken. Butter in Topf zerlassen und Zwiebel kurz anrösten. Gemüse dazugeben und unter rühren 1 Min. dünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, kurz einköcheln lassen, mit der Hälfte der Brühe aufgießen und 10 Min. garen. Restliche Brühe zugeben und mit Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und mit gehacktem Petergrün verfeinern. Obers aufschlagen und Suppe damit garnieren.