

04.11. -08.11.2019

### Gulaschfleisch

Auslieferung in KW47 (18.11. - 22.11.2019)

Bestellschluss: 11.11.2019

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 22,90/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 22,90/ kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 31,80/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 31,80/ kg

### Wissenswertes über Kaki

#### KAKI - HONIGAPFEL - PERSIMONE

... zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Asiens. Die Beerenfrüchte wachsen an bis zu 10 Meter hohen Bäumen und haben ein geleeartiges Fruchtfleisch mit ca. 8 Kernen.

Wir bieten die Sorte Rojo brillante aus Spanien an. Diese gehört zu den nicht astringierenden Sorten (d.h. dass sie auch unreif schon schmeckt). Der Geschmack ist wie eine Mischung aus Vanille, Mango und Aprikose. Gegessen werden Kakis am besten roh, indem man die Frucht zerteilt und die dünne Haut abzieht (sie kann aber auch mit Schale wie ein Apfel verzehrt werden).

Außerdem kann sie in Pürees, Saucen und Sirups verarbeitet oder in Obstsalaten, Desserts und Marmeladen verwendet werden.

Besonders empfehlenswert sind sie in den Wintermonaten - denn sie stärken aufgrund ihres hohen Vitamin A Gehaltes die Abwehrkräfte.

#### RICHTIGE LAGERUNG:

Bis sie richtig weich sind, kühl bei 10° lagern. Bei kälterer Lagerung bekommen sie braune Flecken.

Zum schnelleren Reifen bei Raumtemperatur neben Äpfeln aufbewahren, - die Ethylenabgabe beschleunigt den Reifeprozess!



### Zeit für Weihnachtsbäckerei und Krapfen

In unserem Onlineshop - unter  
[www.biomitter.at](http://www.biomitter.at)

- finden Sie ab dieser Woche herrliche Weihnachtsbäckerei und Faschingskrapfen !



### Lammfleisch

Auslieferung in KW48 (25.11. - 29.11.2019)

Bestellschluss: 18.11.2019

Mini-Lamppaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lamppaket ca. 3,5 kg (1kg Kotelett, je 0,8kg Schnitzl, Ragout und Roller)	€ 40,90/kg
Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5 - 2 kg (mit Knochen, damit es ein gutes Saftl gibt)	€ 40,50/kg
Lamm-Kotelett ca. 1 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Krone ca. 1,5 - 2 kg (1/2 Rücken mit Ripperl)	€ 41,30/kg

### BLAUKRAUT - diese Woche im Kisterl

Blaukraut enthält Bitterstoffe, organische Säuren, Stärke, Zellulose, Senföle, Anthocyan – verantwortlich für die schöne Farbe. Blaukraut ist voll von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Es stärkt die Abwehrkräfte und fördert Blutgerinnung und Wundheilung. Bioaktive Pflanzenstoffe hemmen Krebsentstehung und Flavonoide schützen vor schädlichen Radikalen, unterdrücken Viren und Bakterien und stärken die Immunabwehr.

Hauptsächlich kennen wir Blaukraut gedünstet und als Beilage zu Gänse und Enten sowie zu verschiedenen Wildgerichten und wird auch gerne zu gekochtem Rindfleisch gereicht. Es kann gut mit säuerlichen Äpfeln, Maroni und Rosinen kombiniert werden. Blaukraut kann aber auch roh fein geschnitten als Salat genossen werden. Die schöne Farbe behält Blaukraut durch die Zugabe von Essig oder einem sauren Apfel. Geeignete Gewürze sind hauptsächlich Gewürznelken, Muskat, Lorbeerblätter; außerdem Kümmel, Fenchel, Beifuß, Borretsch, Koriander, Liebstöckel, Petersilie, weißer Pfeffer, Wacholder und Schnittlauch.

#### Blaukrautstrudel auf Preiselbeersauce

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Strudel, ½ kg Blaukraut, 1 kleiner geriebener Apfel, 1 Zwiebel, 50 g Walnüsse gehackt, Petersilie, 50 ml Rotwein, Zimt, ⅓ l Obers, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Butter. **Sauce:** ¼ l Sauerrahm oder Joghurt, 2 EL Preiselbeerkompott

**Zubereitung:** Blaukraut fein hobeln, salzen, pfeffern und 15 Min. ziehen lassen. Zwiebel hacken, in Butter anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, Kraut und Zimt zugeben, 10-15 Min. zugedeckt dünsten. Obers angießen und dick einkochen lassen. Petersilie, 1 Dotter, den geriebenen Apfel und die Nüsse in das etwas abgekühlte Kraut geben, gut durchmischen. Blaukraut auf die mit Butter bestrichenen Strudelblätter geben, einrollen und mit dem Eidotter bestreichen. 30 Min. bei 180° C backen. Sauerrahm mit dem Preiselbeerkompott verrühren und zum Strudel servieren.

### Blaukraut-Päckchen mit Füllung

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Blaukraut, ½ Butternusskürbis, 1 Süßkartoffel, 2 Schalotten, 2 EL Mandelmus oder Tahin, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten

**Zubereitung:** Strunk vom Blaukraut mit einem scharfen Messer entfernen und den ganzen Krautkopf in Salzwasser ca. 10 Min. gar kochen. Kurz auskühlen lassen und Blätter vorsichtig abtrennen. Kürbis und Süßkartoffel in Würfel schneiden, auf einem Backblech mit den fein gewürfelten Schalotten verteilen und ein wenig Olivenöl darüber gießen. Bei 220°C im Ofen für ca. 15 Min. backen. Anschließend in ein hohes Püriergefäß geben und gemeinsam mit dem Mandelmus, ein wenig Salz und Pfeffer pürieren. Jeweils ca. 2 EL dieser Füllung auf ein Krautblatt legen (ca. 10 Blätter, restliches Kraut in Streifen schneiden und unter die Salatbeilage mischen), einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und gemeinsam mit frischem knackigen Salat servieren.

### Zuckerhutsalat fruchtig

**Zutaten:** 1 Zuckerhut, 1 Clementine, Himbeeressig, Orangensaft, Schlagobers, Salz, Pfeffer, etwas Zucker

**Zubereitung:** Zuckerhut in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und in eine Schüssel geben. Clementine schälen, in kleine Würfel schneiden und zum Zuckerhut dazugeben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen, zum Salat geben, gut durchmischen, ca. 5 Min. ziehen lassen und servieren. **Tipp:** die leicht bittere Note vom Zuckerhut verschwindet mit dieser Marinade total.

### Safranrisotto im Austernpilzen

**Zutaten für 3 Personen:** 250 g Austernpilze, 350 g Rundkornreis, 1 Zwiebel, 2 EL Butter und später 3 EL weiche Butter, 1,1 l heiße Gemüsebrühe, 50 g Parmesan gerieben, ½ Bund Petersilie, 1 Prise Safran, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und die Pilze in etwa 10 cm große Stücke oder in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, die Pilze hinzufügen und mitdünsten lassen. Reis einstreuen und unter Rühren mitgaren, bis alle Körnchen einen leichten Fettfilm haben. Etwa 1/1 der Brühe hinzugießen und unterrühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat, dann die restliche Brühe hinzugießen und den Reis etwa 25 Min. bissfest kochen. Mit Salz, Pfeffer, Safran, Butter und Parmesan vermengen. Das Risotto auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**Wichtig bei Austernpilzen: Die im Pilz enthaltenen Sporen können bereits kurz nach der Ernte einen Belag bilden, der an weißen Schimmelpilz erinnert. Dieses pilzeigene Geflecht heißt Mycel, ist unbedenklich und genießbar.**

### Melanzani-Reisauflauf

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Melanzani, 100 g Reis, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 2 EL Tomatenmark, 1 kleine Zwiebel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 400 ml Wasser, 50 g Feta

**Zubereitung:** Die Melanzani in Scheiben schneiden und salzen. Nach einigen Minuten das ausgetretene Wasser mit einem Küchenpapier abtupfen. Die Zwiebel fein hacken und mit dem Reis im Öl glasig anschwitzen. Mit Wasser aufgießen, das Tomatenmark und den Knoblauch dazugeben. Auf kleiner Flamme den Reis ausquellen lassen und kräftig würzen. Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit den Melanzanischeiben belegen. Die Hälfte der Reismischung auf die Scheiben geben. Nochmals Melanzanischeiben einschichten und den Rest vom Reis darauf verteilen. Mit einer Schicht Melanzani abschließen. Den Feta zerbröckeln und über dem Auflauf verteilen. Bei 180° C ca. 30 Min. backen

### Sellerie gebacken mit Haferlockenkruste

**Zutaten für 4 Personen:** : 1 Sellerie, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 50 g Mehl, 2 Eier, 150 g Haferflocken

**Zubereitung:** Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salz-/Essigwasser 6 Min. Garen. Abschrecken, abtropfen lassen, pfeffern. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Haferflocken wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. **Dazu passt sehr gut:** Kräuterrahmsauce und frischer Salat.

### Kohl mediterran

**Zutaten für 2-3 Personen:** 1 Kohl, 4 EL Öl, 1-2 Zwiebel, 50g Rosinen, 30g Pinienkerne, Mandelstifte oder Cashewnüsse, Salz, Pfeffer, etwas Parmesan, ev. frische Kräuter, fein gehackt

**Zubereitung:** Kohl in kurze Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Rosinen und Pinienkerne zufügen und mit etwas Wasser ablöschen. Kohl zugeben und alles unter mehrmaligem Umrühren ca. 10-15 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit geriebenem Käse und gehackten Kräutern bestreuen. **Tipp:** Als Beilage oder Hauptspeise mit Nudeln oder Erdäpfel und frischem Salat.

### Kohlrouladen mit Polenta

**Zutaten für 4 Personen:** 8 gleich große Kohlblätter, 500 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, 180 g Polenta, 2 Eier, Öl

**Zubereitung:** Die Kohlblätter blanchieren. Wasser mit Butter und Salz aufkochen lassen, Polenta dazugeben und so lange rühren bis sich der Polenta von der Pfanne löst. Etwas überkühlen lassen und die Eier dazugeben. Die Polentamasse auf die Kohlblätter aufteilen und einwickeln. In einer leicht mit Öl bestrichenen Pfanne bei mittlerer Hitze backen und am besten mit Erdäpfel und einer frischen Tomatensoße servieren. **Tipp:** Sie können z.B. Speck oder verschiedene Gemüse in die Fülle geben.